સંત શ્રી આસારામજી આશ્રમ દ્વારા પ્રકાશિત
ઋષિ પ્રસાદ
વર્ષ : ૧૪
અંક : ૧૨૯
સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૩
ભાદ્રપદ-આસો માસ
વિક્રમ સંવત ૨૦૫૯
મહાકુંભ પર્વસ્થળ - નાસિકમાં
ગોદાવરી તટ પર આવેલ આશ્રમમાં
પરમ પૂજ્ય બાપુ

॥ ऋषि प्रसाद ॥

वर्ष : १४ अंक : १२९
९ सितंबर २००३ मूल्य : रु. ६-००
भाद्रपद-आश्विन, वि.सं.२०६०

सदस्यता शुल्क

भारत में
(१) वार्षिक : रु. ५५/-
(२) द्विवार्षिक : रु. १००/-
(३) पंचवार्षिकः रु. २००/-
(४) आजीवन : रु. ५००/-

नेपाल, भूटान व पाकिस्तान में
(१) वार्षिक : रु. ८०/-
(२) द्विवार्षिक : रु. १५०/-
(३) पंचवार्षिकः रु. ३००/-
(४) आजीवन : रु. ७५०/-

विदेशों में
(१) वार्षिक : US $ 20
(२) द्विवार्षिक : US $ 40
(३) पंचवार्षिकः US $ 80
(४) आजीवन : US $ 200

कार्यालय '**ऋषि प्रसाद**' श्री योग वेदान्त सेवा समिति, संत श्री आसारामजी आश्रम, संत श्री आसारामजी बापू आश्रम मार्ग, अमदावाद-३८०००५.
फोन : (०७९) ७५०५०१०-११.
e-mail : ashramindia@ashram.org
web-site: www.ashram.org

स्वामी : संत श्री आसारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : कौशिक वाणी
प्रकाशन स्थल : श्री योग वेदान्त सेवा समिति, संत श्री आसारामजी आश्रम, संत श्री आसारामजी बापू आश्रम मार्ग, अमदावाद-३८०००५.
मुद्रण स्थल : हार्दिक वेबप्रिंट, राणीप और विनय प्रिंटिंग प्रेस, अमदावाद।
सम्पादक : कौशिक वाणी
सहसम्पादक : प्रे. खो. मकवाणा

'ऋषि प्रसाद' के सदस्यों से निवेदन है कि कार्यालय के साथ पत्र-व्यवहार करते समय अपना रसीद क्रमांक एवं स्थायी सदस्य क्रमांक अवश्य बतायें।

Subject to Ahmedabad Jurisdiction

अनुक्रम

१. काव्य गुंजन २
  ❋ तेरे जैसा कौन...
२. तत्त्व दर्शन २
  ❋ सुख-दुःख के चार प्रकार
३. श्री योगवाशिष्ठ महारामायण ३
  ❋ संसार-समुद्र से तरने का उपाय
४. सत्संग सरिता ४
  ❋ उज्जैन कुंभ में पूज्य बापूजी...
५. यौगिक युक्ति ६
  ❋ दुःखनिवृत्ति का उपाय- प्रज्ञापराध से रक्षा
६. साधकों के लिए ८
७. साधना प्रकाश ९
  ❋ निर्दुःख होने का उपाय- बीस सूत्री साधना
८. पर्व मांगल्य १३
  ❋ 'आत्म-साक्षात्कार कठिन नहीं है...'
  ❋ श्राद्ध की विधि
९. जीवन सौरभ १५
  ❋ मौन की महिमा
  ❋ रामनाम की महिमा
  ❋ नींव का पत्थर
१०. कथा प्रसंग १६
  ❋ प्रेम तें प्रगट होहिं मैं जाना
११. संत चरित्र १८
  ❋ श्री उड़िया बाबा
१२. संत वाणी २०
  ❋ दुःख-सुख
१३. जीवन पथदर्शन २१
  ❋ एकादशी माहात्म्य
१४. विद्यार्थियों के लिए २३
  ❋ मित्रता कैसी होनी चाहिए ?
१५. स्वास्थ्य अमृत २५
  ❋ ऋतु-विशेष
  ❋ प्रकृति का एक अनमोल उपहार : नींबू
  ❋ धीमे जहर से सावधान !
१६. भक्तों के अनुभव ३०
  ❋ 'मंशा पूरी करते हैं ये मुर्शिद !'
१७. संस्था समाचार ३०
१८. महंत चंदीरामजी की सुखद सद्गति ३२

पूज्यश्री के दर्शन-सत्संग

SONY चैनल पर 'संत आसाराम वाणी' सोमवार से शुक्रवार सुबह ७.३० से ८ व शनिवार और रविवार सुबह ७.०० से ७.३०
संस्कार चैनल पर 'परम पूज्य लोकसंत श्री आसारामजी बापू की अमृतवर्षा' रोज दोप. २.०० से २.३० तथा रात्रि १०.०० से १०.३०

तेरे जैसा कौन...

तेरे जैसा कौन है सद्गुरु, हर आँख में तेरा नूर है।
नजरों में रहकर भी, किसी दिल से तू नहीं दूर है ॥
तेरे मुख पे है यही गर्जना, तू देह नहीं तू है आत्मा।
सब नाम-रूप नाशवान है, बस एक है परमात्मा ॥
इस राज से था मैं बेखबर, हर शह में तेरा शहूर है।
तेरे जैसा कौन...

मेरा सच्चिदानंद रूप है, दर्पण में तूने दिखा दिया।
तेरे दर पे मैं तो फकीर था, तूने क्या से क्या बना दिया ॥
तेरे हाथ से जो पिया है, उसी जाम का यह सरूर है।
तेरे जैसा कौन...

तेरे नाम से यह बहार है, आबाद है मेरी जिन्दगी।
हर श्वास में तेरी याद है, तेरी याद है मेरी बन्दगी ॥
किसी हाल का अब गम नहीं, जीना तूने सिखा दिया।
अब मंजिलों की चाह नहीं, लहरों ने साहिल पा लिया ॥
चाहे फूल हो या खार हो, मुझे सब तेरा मंजूर है।
तेरे जैसा कौन...

- विजय, बटाला (पंजाब).

गुरुदेव अद्भुत रूप, है परधाम मांहि विराजते।
उपदेश देने सत्य का, इस लोक में आजावते ॥
दुर्गम्य का अनुभव करा, भय से परे लेजावते।
पर धाम में पहुँचाय कर, स्वराज्य पद दिलवावते ॥
छुड़वाय कर सब कामना, कर देय हैं निष्कामना।
सब कामनाओं का बता घर, पूर्ण करते कामना ॥
मिथ्या विषय सुख से हटा, सुख सिन्धु देते हैं बता।
सुख सिन्धु जल से पूर्ण, अपना आप देते हैं जता ॥

- भोले बाबा

सुख-दुःख के चार प्रकार

✲ संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से ✲

चार प्रकार की बातों से दुःख उत्पन्न होता है :

(१) सम्बन्धजनित दुःख : 'मैं' और 'मेरे' के सम्बन्धों से दुःख होता है। शरीर मैं हूँ और शरीर के सम्बन्धी मेरे हैं ऐसा मानने से ही दुःख की सृष्टि होती है। यद्यपि शरीर पहले नहीं था, बाद में नहीं रहेगा और अभी भी नहीं की तरफ जा रहा है... शरीर ही नहीं रहेगा तो शरीर के सम्बन्ध कैसे रह सकते हैं ? किंतु उन्हें 'मैं-मेरा' मानकर ही जीव संसार में उलझ जाता है और दुःख पाता है।

(२) द्वेषजनित दुःख : किसीसे वैर की गाँठ बाँधकर रखी हो तो उसकी उन्नति देखकर भी बड़ा दुःख होता है।

(३) कर्तृत्वजनित दुःख : किसीने कुछ किया, वैसा ही करने की इच्छा करना भी दुःख उत्पन्न करता है।

(४) अहंकारजनित दुःख : विद्या का, पद का, अपने में श्रेष्ठत्व का अहंकार करना भी दुःख का कारण है। अहंकार ही करना है तो अपनी विद्या, धन, बड़प्पन का नहीं, वरन् 'मैं ईश्वर का हूँ और ईश्वर मेरे हैं' इस बात का अहंकार करना चाहिए।

सुख भी चार प्रकार का होता है :

(१) संसारी सुख : पत्नी मधुरभाषिणी हो, बेटा आज्ञाकारी हो, शरीर स्वस्थ हो, धन-दौलत हो, यश-प्रतिष्ठा हो - ये संसारी सुख हैं। ये कितने भी मिल जायें लेकिन भोक्ता को भव से पार नहीं कर सकते, भव में भटकानेवाले ही होते हैं।

(२) शांत सुख : चित्त की वृत्ति जब परमात्मा में शांत हो जाती है तब शांत सुख की प्राप्ति होती है। यह सुख संसार के सुखों से बहुत ऊँचा है। इससे भोक्ता के दोष निवृत्त होते हैं। उसकी मन-बुद्धि में विलक्षण शक्ति का संग्रह होता है। गाँधीजी सप्ताह में एक दिन मौन रहते थे। दूसरे भी ऐसे कई महात्मा हैं जिन्होंने मौन से बहुत लाभ उठाया है।

(३) तत्त्वविचार का सुख : जो दिखता है वह सब मिथ्या है, स्वप्न है, परिवर्तनशील है - ऐसा विचार करके स्वयं को परिस्थितियों के प्रभाव से परे, असंग, साक्षी, द्रष्टा मानना - यह तत्त्वविचार का सुख है।

(४) नित्य सुख : सुखस्वरूप परमात्मा को 'सोऽहं' रूप में जान लिया तो नित्य सुख है। परमात्मा और आत्मा एकरस और अभिन्न हैं - ऐसा जान लिया तो नित्य नवीन सुख की प्राप्ति होती है।

*

* कर्ता की अपेक्षा कार्य में भेद दिखता है, कारण में भेद नहीं है और वह भेद दिखनेभर को है, वास्तव में नहीं। जैसे फिल्म-थिएटर में आप देखते हैं कि एक ही प्रकाश है, वह जब प्लास्टिक की पट्टियों पर पड़ता है तब अनेक स्वरूप उमड़ते हैं। जैसे - कोई मोटरगाड़ी भाग रही है, रेलगाड़ी चली जा रही है, कोई अबला पकड़ी जा रही है, पेड़ को आग लगायी जा रही है। देखोगे तो सब प्रकाश का ही चमत्कार है। आग भी वही, पेड़ भी वही, महिला और रेल भी वही। एक प्रकाश ही अनेकानेक रूप-रंगों में दिख रहा है।

* 'पाँचों कर्मेन्द्रियों, पाँचों ज्ञानेन्द्रियों और मन से जो भी कुछ मुझसे हो सकता हो, उससे मैं अपने गुरुदेव को संतुष्ट करता रहूँ। मेरी पाँचों कर्मेन्द्रियों, पाँचों ज्ञानेन्द्रियों और मन से ऐसी चेष्टाएँ नित्य होती रहें जिनसे गुरुदेव का नाम रोशन होता रहे। मेरे गुरु का चित्त मुझ पर प्रसन्न हो, उनका ज्ञान मेरे द्वारा भी प्रकाशित होता रहे।' इस प्रकार के शिष्य के शुभ संकल्प गुरु के शुभ संकल्पों के परिपोषक होते हैं।

- *परम पूज्य संत श्री आसारामजी बापू*

संसार-समुद्र से तरने का उपाय

*** संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से ***

वशिष्ठ महाराज कहते हैं : 'हे रामजी ! संसार-समुद्र से जो तर गया है उसीको पुरुष कहते हैं। जिसने आत्मविचार में बुद्धि लगायी है, जिसको आत्म-अभ्यास दृढ़ हुआ है वही तर जाता है, दूसरा कोई नहीं तर सकता।'

जिसको आत्मा-परमात्मा का अभ्यास दृढ़ हुआ है, ज्ञान-ध्यान दृढ़ हुआ है वही तर सकता है। बाकी के लोग तो संसार-समुद्र में खिंचे चले जाते हैं। जैसे तृण और बालू के कण समुद्र में खिंचे चले जाते हैं, वैसे ही वे लोग जन्म-मरण के चक्र में खिंचे चले जाते हैं। वे मिथ्या जगत को ही सत्य मानकर उलझ रहे हैं, यह बड़ा आश्चर्य है !

'हे रामजी ! जब तुम सब कलनाओं को त्यागकर अंतर्मुख संवित् में स्थित होगे तब राग-द्वेषरूपी कोई द्वन्द्व न रहेगा। संसाररूपी समुद्र बड़ा प्रवाह है। बिना आश्रय के उससे कोई नहीं निकल सकता।'

जैसे समुद्र में बड़ा भयंकर तूफान उठता है, वैसे ही संसार में कभी काम, कभी क्रोध, कभी लोभ, कभी चिंता तो कभी मोह-ममता का तूफान मनुष्य को बलात् घसीटकर ले जाता है। जैसे तेज बहते पानी से निकलने के लिए आश्रय चाहिए, वैसे ही **संसार-समुद्र से निकलने के लिए भी मंत्रजप, ध्यान और नियम-व्रत का**

आश्रय लेना पड़ता है जैसे कि 'इतने घंटे जप करूँगा... इतने घंटे शास्त्र विचारूँगा... इतने घंटे प्रणव का जप करूँगा...'

'हे रामजी ! तुम अनुभवरूप आत्मा का आश्रय लेकर संसार-समुद्र से पार हो जाओ ।'

अनुभवरूप आत्मा का आश्रय लेकर संसार-समुद्र से पार हुआ जा सकता है । सुख की आसक्ति व दुःख का भय छोड़ दो और अपने आत्मा का आश्रय लो ।

'हे रामजी ! विश्व वासनामात्र है । वासना नष्ट करो तो परम कल्याण है ।'

लोग समझते हैं फलानी चीज में सुख है । वास्तव में चीज में सुख नहीं है, वासना के कारण उसमें सुख भासता है । आपकी जैसी वासना होती है तदनुरूप वस्तुएँ मिलने से सुख होता है । जो चीज आपको सुख देती है वही दूसरे को सुख दे - यह जरूरी नहीं है । किसीकी वासना सात्त्विक है और उसे सात्त्विक परिस्थिति मिलती है तो सुख होता है किंतु शराबी को उसमें सुख नहीं मिलेगा ।

सुख-दुःख किसको होता है ? आत्मा को होता है कि शरीर को होता है ? न आत्मा को होता है न शरीर को होता है, वह तो जीव को होता है । वासना जितनी अधिक तीव्र होती है, सुख-दुःख भी उतना ही तीव्र होता है । ज्ञान का जितना अधिक आदर होता है, सुख-दुःख उतना ही कम होता है ।

'हे रामजी ! ज्ञान का यही साधन है कि ब्रह्मविद्या को विचारकर उसके अर्थ की बारम्बार भावना करे और पुण्य-क्रियाओं का आचरण करे । इससे भिन्न ज्ञान का कोई साधन नहीं ।'

साधक को चाहिए कि तत्त्वज्ञान का श्रवण करे, जप-तप करे और सत्कर्म करे । संसार-समुद्र से तरने का और परमात्म-साक्षात्कार का यही साधन है ।

जो संसार-समुद्र से तरने और परमार्थ साधने का इरादा दृढ़ता से पक्का करता है, वही धन्य है, उसके माता-पिता और कुल-गोत्र भी धन्य हैं !

*

उज्जैन कुंभ में पूज्य बापूजी...

महाकुंभ के अवसर पर दिनांक १६.४.९२ से १७.५.९२ तक पूज्य बापूजी उज्जैन में ही विराजमान थे । उस दौरान लाखों की तादाद में लोगों ने पूज्यश्री के दर्शन-सत्संग का अनुपम लाभ उठाया था । उन्हीं दिनों में पूज्यश्री द्वारा दिये गये सत्संगों के कुछ अंश यहाँ उद्धृत किये जा रहे हैं :

दिनांक : २१.४.१९९२

पूज्य बापूजी ने सुख की व्याख्या करते हुए कहा कि आज तक हमने सुख की परिभाषा को बहुत ही गलत ढंग से समझा है । खाना, पीना, रहना, घूमना, जीवन जीना सच्चा सुख नहीं है । सच्चा सुख तो उसके पास है जिसको गुरु का इशारा मिला है ।

सुख तीन प्रकार के होते हैं : सात्त्विक, राजस और तामस । सात्त्विक सुख सबसे विलक्षण है । यह सदाचारी लोगों के भाग्य में होता है । आत्मिक सुख सबसे हटकर है । सच्चे सुख की यह पहचान है कि उसकी उपस्थिति में दुःख भी सुख बन जाय । इस आत्यंतिक सुख का अधिकारी मनुष्य ही है ।

सच्चा सुख हँसाता है, रुलाता नहीं । वह मोक्षप्राप्ति में सहायक होता है । जो अपने-आपका भला नहीं कर सकता वह दूसरे का भी भला नहीं कर सकता ।

दिनांक : ३०.४.१९९२

अच्छे कामों में दैवी शक्ति प्राप्त होती है । जिस परमात्मा से संपूर्ण सृष्टि उत्पन्न हुई है और जिसमें यह संपूर्ण जगत समाविष्ट है, उस परमात्मा की अपने कर्मों के द्वारा पूजा करके मनुष्य

सिद्धि प्राप्त कर लेता है। तुम अच्छा काम करते हो तो दूसरा कोई उसे देखे-सुने या न देखे-सुने किंतु अंतर में बैठा हुआ अंतर्यामी सब देखता है।

दिनांक : १.५.१९९२

मनुष्य जीवन के आरंभ से अंत तक सम्बन्ध बनाये रखता है। वह दुनिया से सहज में ही सम्बन्ध बना सकता है । उसे वास्तव में अपने हृदय में विराजमान ईश्वर से सम्बन्ध बनाये रखना चाहिए ।

आहार, निद्रा, भय और मैथुन मनुष्य व पशु में समान रूप से हैं किंतु धर्म ही मनुष्य को पशु से विशेष बनाता है। मनुष्य मन के द्वारा परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ सकता है।

अंतर्यामी ईश्वर की शरण लेने से मनुष्य का अवश्य कल्याण होता है । उसके सहारे सब कार्य करने से मानव कार्य के बोझ से मुक्त हो जाता है । क्रिया का भार अपने ऊपर लेने से अहंकार की उत्पत्ति होती है, काम बिगड़ जाते हैं। काम सुधरते दिखते हैं तो भी सफलता का अहंकार बिगड़ा परिणाम ले आता है । सफलता आती है तो सफलता का अहंकार अपने में आ जाता है। चतुराई का अहंकार बड़ी हानि करता है । जो सबसे बड़ा सहारा और पालनहार है, उस चैतन्यस्वरूप परमात्मा की शरण जाने से किसीका सहारा नहीं लेना पड़ता। कर्म करने से पहले उत्साह, मध्य में पौरुषता और अंत में फल होता है। लड्डू या कुर्सी कर्मफल नहीं है। कर्म करने से अंतःकरण में जो सूझबूझ, सामर्थ्य और आत्मिक आनंद आता है, वही सत्कर्म का वास्तविक फल है । आत्मग्लानि और मूढ़ता दूषित कर्म का फल है ।

मनुष्य को कर्मों का फल भुगतना होता है। अतः मनुष्य को उत्तम कर्म करने चाहिए। सभीके साथ समता का व्यवहार करना चाहिए। भगवान का भक्त आलस्य, पलायनवाद, अकर्मण्यता व प्रमाद को अपने जीवन में जगह नहीं देता। भक्त अपने कर्तव्यकर्म को भगवान की पूजा समझकर तन्मयता से करता है।

दिनांक : १५.५.१९९२

परमात्मा को मिलने के लिए हृदय इच्छा-वासना से रहित रहना चाहिए। परमात्मा इन पाँचों पर विशेष कृपा करते हैं : जो धनवान होकर सरल हो, जो बलवान होकर भी विचारवान हो, जो निर्धन होकर भी दान करता हो, जो तपस्वी होकर भी निरभिमानी हो तथा जो बचपन से ही भगवद्भक्ति में लगा हुआ हो । इसके विपरीत उन पर विशेष नाराज रहते हैं जो वृद्धावस्था में भी पाप करता हो, धनवान होकर भी दान नहीं करता हो, जो विद्वान होकर भी क्रियाभ्रष्ट हो।

इलाहाबाद कुंभ के अवसर पर महामना मदनमोहन मालवीयजी के उद्गार

भारत में सुख-शांति, आनंद और माधुर्य पाश्चात्य देशों की तुलना में अधिक क्यों है ? क्योंकि यहाँ घर-घर में गीता-रामायण के पाठ, ईश्वर के पूजन-अर्चन एवं सत्संग की व्यवस्था है। अनेकों बार गुलामी की जंजीरों से भारत जकड़ा गया, किंतु समय-समय पर संतों के अवतरण ने, उनके दिव्य सत्संग एवं मार्गदर्शन ने भारत को अध्यात्म-पथ पर अग्रसर कर दिया। यही कारण है कि भारत धर्म के विषय में अरबोंपति है। भारत का मूल है धर्म। भारतीय संस्कृति की नींव धर्म थी, धर्म है और धर्म ही रहेगी...

कहते हैं कि मदनमोहन मालवीयजी ने इलाहाबाद के कुंभ में उमड़े जनसैलाब की ओर उँगली से निर्देश करते हुए जवाहरलाल नेहरू से कहा था कि 'इस देश पर शासन वही कर सकता है जो धार्मिक भावना का आदर करेगा । **जो शासक धर्म का आदर नहीं करेगा, देशवासी उसे उखाड़ फेंक देंगे ।'**

महत्त्वपूर्ण निवेदन : सदस्यों के डाक-पते में परिवर्तन अगले अंक के बाद के अंक से कार्यान्वित होगा । जो सदस्य १३१वें अंक से अपना पता बदलवाना चाहते हैं, वे कृपया सितंबर २००३ के अंत तक अपना नया पता भेज दें ।

दुःखनिवृत्ति का उपाय- प्रज्ञापराध से रक्षा

'वेदनानां किं कारणम् ?' अर्थात् दुःख का कारण क्या है ? इस प्रश्न का उत्तर देते हुए आचार्य चरक कहते हैं :

धीधृतिस्मृतिविभ्रंशः संप्राप्तिः कालकर्मणाम्।
असात्म्यार्थागमश्चेति ज्ञातव्या दुःखहेतवः ॥

'धी (बुद्धि), धृति (धारणशक्ति) और स्मृति (स्मरणशक्ति) का भ्रष्ट हो जाना (अर्थात् उचित रूप से कार्य न करना), काल (ऋतु), कर्म की सम्प्राप्ति (प्रारब्ध) तथा असात्म्य अर्थों का आगम (अर्थात् अहितकर विषयों का इन्द्रियों के साथ संयोग) - ये दुःख के कारण जानने चाहिए।'

(चरक शारीरस्थानम् : १.९८)

धी, धृति और स्मृति ये प्रज्ञा के तीन भेद हैं। बुद्धि, धैर्य और यादशक्ति इन तीनों के भ्रष्ट हो जाने पर मनुष्य जब अशुभ कर्म करता है तब सभी शारीरिक तथा मानसिक दोषों को प्रकुपित करनेवाले इन कारणों को प्रज्ञापराध कहा जाता है। यह प्रज्ञापराध ही दुःखों (व्याधियों) का मुख्य हेतु है।

बुद्धिभ्रंश से अर्थात् बुद्धि के भ्रष्ट होने से ही मनुष्य नित्य वस्तु को अनित्य तथा अनित्य को नित्य समझता है। हितकर काल, कर्म, अर्थ को अहितकर व अहितकर को हितकर समझता है। इस प्रकार बुद्धि-विभ्रंश के कारण उत्पन्न रोगों को अतत्त्वाभिनिवेश कहते हैं।

जब धृतिभ्रंश अर्थात् धारणशक्ति अथवा धैर्य का नाश होता है, तब विषयों के अत्यधिक सेवन से मन को रोका नहीं जा सकता और विषयों के अति योग से रोगों की उत्पत्ति होती है।

मन के रजो एवं तमोगुण से आवृत होने पर व्यक्ति की यथार्थ ज्ञानविषयक स्मृति नष्ट हो जाती है। इसे स्मृतिभ्रंश कहा जाता है। स्मरणशक्ति ठीक रहने पर जिन कारणों से पूर्व में दुःख उत्पन्न हुए हैं, उनको स्मरण कर उन्हें पुनः नहीं दोहराया जाता। हितकर का स्मरण कर केवल उसे ही सेवन किया जाता है, जिससे दुःख (रोग) दूर ही रहते हैं। परंतु यदि स्मृतिभ्रंश हो जाय तो मनुष्य अहितकर विषयों का सेवन करता है जिससे दुःख उत्पन्न होते हैं।

तात्पर्य यह है कि बुद्धि से उचित रूप में ज्ञान न होना और मन का अनुचित रूप से कर्मों में प्रवृत्त होना, यह प्रज्ञापराध है जो दुःखों का कारण है।

प्रज्ञापराध से कैसे बचें ?

मन के रजो और तमोगुण से आवृत होने पर ही प्रज्ञापराध होता है। मन जब इन दोषों से युक्त होता है, तब इन्द्रियों द्वारा जो भी अनुचित कार्य होते हैं उनसे दुःख (रोग) उत्पन्न होते हैं। मन रजोगुण से चंचल और तमोगुण से विषयासक्त होता है। मन के ऊपर से रजो और तमोगुण का आवरण जितना-जितना हटता जायेगा, उतना ही प्रज्ञापराध कम होने लगेगा। मन को इन दोषों से मुक्त करने का सबसे सुंदर, सरल और प्रभावी उपाय है - प्राणायाम।

प्राणायाम अर्थात् प्राणों की गति को नियमित करना। इन्द्रियों का स्वामी मन है और मन का स्वामी प्राण है। प्राणों की गति जितनी नियमित होती है, मन उतना ही शांत व सुयोग्य होने लगता है। मन के शांत होने से इन्द्रियाँ निश्चल हो जाती हैं, संकल्प-विकल्प कम होने लगते हैं जिससे बुद्धि को आराम मिलता है। बुद्धि को विश्रांति मिलने से धी, धृति और स्मृति यथोचित कार्य करने लगती हैं और प्रज्ञापराध नष्ट हो जाता है।

एम.ए. का प्रमाणपत्र लेकर भी कई लोग अपने से कम प्रमाणपत्रवालों की गुलामी करते रहते हैं और दीनता-हीनता भरा जीवन बिताते हैं। ऐसे लोग आपके अड़ोस-पड़ोस में भी होंगे, सब जगह मिलेंगे। थोड़ा-सा प्रज्ञा का अपराध कितनी गुलामी कराता है !

आप अपनी प्रज्ञा को ऋषि-वचनों का आदर करने और ईश्वरीय सुख पाने में लगाइये । आप ईश्वरीय सुख और यहाँ के सुख को संयम से बाँटकर काम में लाइये । हजारों जन्मों के बाद यही करना है तो अभी से कर लीजिये । हौसला बुलंद और इरादा पक्का हो तो मंजिल दूर नहीं, कठिन नहीं ।

(१) बुद्धि तथा धृतिशक्ति विकासक यौगिक प्रयोग : (चित्र के लिए देखें टाईटल पृष्ठ ३)

पैर परस्पर मिलाकर सीधे खड़े रहें । हाथों को शरीर से सटाकर दृष्टि सामने रखें । यह सामान्य स्थिति है ।

अब सिर को पूर्णरूप से पीछे की तरफ ले जायें और दृष्टि आसमान की ओर रखें । ध्यान सहस्रार चक्र में केन्द्रित करें । लुहार की धौंकनी की तरह अपनी शक्ति के अनुसार २५ बार तेजी-से श्वास लें और छोड़ें (जैसे भस्रिका प्राणायाम में किया जाता है) । फिर धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ जायें । श्वास लेते समय पवित्र ॐ अथवा रामनाम की भावना करें ।

लाभ : चोटी के स्थान के नीचे गाय के खुर के आकारवाला बुद्धिमंडल होता है । इसके अंदर घड़ी की सूई जैसी एक नाड़ी निरंतर घूमती रहती है । यह नाड़ी सभी इन्द्रियों व अंगों को ज्ञान प्रदान करती है । कफ आदि की विषमता के कारण इसकी गति अवरुद्ध हो जाती है । फलतः बुद्धि की मंदता, छोटी-छोटी बातें बार-बार भूल जाना आदि तकलीफें शुरू हो जाती हैं ।

मंत्र का प्रभाव और यह प्रयोग उपरोक्त दोषों को मिटाकर बुद्धि को शुद्ध करता है । सद्बुद्धि प्रदान करनेवाले ज्ञानतंतुओं की संख्या बढ़ाता है । धृतिशक्ति का विकास करता है ।

(२) स्मरणशक्ति-विकासक यौगिक प्रयोग : उपरोक्त की तरह पहले सामान्य स्थिति में आ जायें । फिर पैरों से साढ़े चार फुट की दूरी पर दृष्टि एकाग्र करें । गर्दन सीधी रहे ।

अब इस स्थिति में ध्यान सहस्रार चक्र (जो चोटी के पास होता है) में केन्द्रित कर २५ बार तेजी-से श्वास लें और छोड़ें । फिर धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ जायें ।

लाभ : मस्तक और शिखास्थान के बीच के भाग (स्मृतिमंडल) में कफ आदि की विषमता पैदा होने के कारण पागलपन, विस्मृति, भ्रांति आदि रोग पैदा होते हैं । इस प्रयोग के अभ्यास से इन रोगों की निवृत्ति होती है । अधिक मानसिक श्रम करनेवालों के लिए यह क्रिया कार्यक्षमता बढ़ानेवाली, मानसिक थकावट दूर करनेवाली तथा स्मरणशक्ति का विकास करनेवाली है । विद्यार्थियों, 'बाल संस्कार केन्द्र' के बालकों और अपना हित चाहनेवालों के लिए अर्थात् सभीके लिए यह क्रिया लाभप्रद है ।

(३) मेधाशक्ति-विकासक यौगिक प्रयोग : पहले सामान्य स्थिति में आ जायें । फिर आँखें बंद करके सिर को नीचे की तरफ इस तरह झुकायें कि ठोड़ी कंठकूप से लगी रहे ।

अब इस स्थिति में मेधाचक्र (गले के पीछे स्थित गढ़ीला स्थान) पर ध्यान केन्द्रित कर २५ बार तेजी-से श्वास लें और छोड़ें । फिर धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ जायें ।

लाभ : इस प्रयोग से मेधास्थान के दूषित कफ आदि दोषों का नाश होता है । आकर्षण शक्ति प्राप्त होती है और प्राणों का सुषुम्ना में प्रवेश होता है । इस क्रिया के बारे में उपनिषद् कहते हैं :

जालन्धरे कृते बन्धे कंठसंकोचलक्षणे ।
न पियूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥

'कंठ-संकोचरूपी जालन्धर बंध लगाने से ऊपर सहस्रारविन्द से टपकनेवाला अमृत-बिन्दु जठराग्नि से भस्म नहीं होता और प्राणवायु का निरोध करके कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करता है ।' **(योगकुण्डल्युपनिषद्)**

सावधानियाँ : (१) प्रारंभ में ये प्राणायाम १५ बार करें । बाद में धीरे-धीरे २५ तक बढ़ायें । तीनों प्रयोग एक साथ न करें, क्रमशः धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ायें ।

(२) ध्यान रहे कि उपरोक्त तीनों प्रयोगों में श्वास लेने और छोड़ने की गति समान होनी चाहिए ।

इन प्रयोगों में से कोई-कोई चुन लीजिये । यदि ब्रह्मचर्य, संयम-नियम और भोजन में देशी घी का अभाव हो तो हानि की संभावना है । अतः ३ में से २ प्रयोग करना विशेष सलामतीप्रद है ।

साधकों के लिए

प्रश्न : भगवान के दर्शन कैसे हो सकते हैं ?

उत्तर : भगवत्प्रेम, भगवद्श्रद्धा, भगवद्-विश्वास और भगवान के साथ सम्बन्ध जोड़ने का महत्त्व है, भगवद्दर्शन का नहीं। भगवान रोज दिखें और प्यारे न लगें तो तुम्हारा विकास नहीं होगा।

भगवान श्रीकृष्ण के दर्शन अर्जुन ने भी किये और मामा शकुनि सहित दुर्योधन आदि कौरवों ने भी किये लेकिन केवल अर्जुन का ही मोह नष्ट हुआ और **'नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा'** की अनुभूति हुई। द्रौपदी , कुन्ती, एवं युधिष्ठिर आदि पाण्डव, उद्धव, गोपियाँ व अन्य भक्तगण भी दर्शन से कृतकृत्य हुए किंतु दुर्योधन आदि कौरवों ने श्रीकृष्ण को पकड़कर जेल में डालने का प्रयास किया । क्यों ? क्योंकि उनमें भगवद्श्रद्धा, भगवद्विश्वास, भगवत्सम्बन्ध, भगवत्प्रेम का अभाव था । भगवद्दर्शन तो उन्हें भी प्रत्यक्ष हो रहे थे, भगवान ने उनके समक्ष अपना चतुर्भुजी रूप भी प्रकट किया किंतु उनकी आँखें चौंधिया गयीं। प्रत्यक्ष भगवद्दर्शन होते हुए भी वे भगवदीय लाभ से, पारमार्थिक उन्नति से वंचित रहे।

प्रश्न : लोग दुःखी क्यों होते हैं ?

उत्तर : मन के गुलाम होते हैं इसीलिए दुःखी होते हैं। वासना ही दुःख देती है। इच्छा ही जीव को बंधन में डालती है। कोई इच्छा नहीं, निःसंकल्पावस्था, निर्वासनावस्था में आत्म-परमात्म सामर्थ्य का अनुभव होता है। मूढ़ व्यक्ति मन का, इच्छा का गुलाम बनता है, साधक नहीं।

साधकों के लिए कुछ महत्त्वपूर्ण बातें

१. मंत्रदीक्षा के बाद सद्गुरुदेव द्वारा निर्देशित साधना करने से आपके भीतर सुषुप्त दिव्य शक्तियों का विकास होगा । आपको उनका उपयोग नहीं करना है, बल्कि सतत आगे ही बढ़ते जाना है। साधना के विभिन्न पड़ावों पर आपको पूज्य गुरुदेव के निर्देशन की आवश्यकता होगी, जो आपको स्वप्न में या अन्य तरीकों से पूज्य गुरुदेव द्वारा प्राप्त होता रहेगा।

२. पूज्य गुरुदेव से बातचीत करने के लिए आपको टेलिफोन, मोबाइल जैसे बाह्य साधनों की या प्रत्यक्ष आने की आवश्यकता नहीं, बल्कि दीक्षा के समय प्रदत्त युक्ति के लगातार ३ माह या उससे भी अल्प अवधि (अवधि - साधना की तत्परतानुसार) के अभ्यास से आप आध्यात्मिक टेलिफोन प्राप्त कर सकते हैं । फिर देश-काल की दूरी आपके लिए बाधित हो जायेगी।

३. साधना के अनुभवों को गुप्त रखना चाहिए। निगुरों के समक्ष उन्हें प्रकट करने से वे होने बंद हो जाते हैं। सामनेवाले की भगवान में, साधना में रुचि बढ़े इस उद्देश्य से कहीं प्रकट करना भी पड़े तो अपने अनुभव का कुछ हिस्सा बाकी रखकर उसे प्रकट करना चाहिए।

४. सद्गुरुदेव या ईश्वर से प्रार्थना करते समय सांसारिक लाभ की इच्छा के बजाय पारमार्थिक लाभ की इच्छा रखनी चाहिए।

५. याद रखिये : **ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु से प्राप्त गुरुमंत्र कल्पतरु से कम नहीं होता ।** इसके विधिवत् साधन-अनुष्ठान से सांसारिक इच्छाओं की पूर्ति होना तो साधारण बात है, इससे तो भगवत्प्राप्ति भी हो सकती है।

६. साधना या ध्यान के दौरान देवी-देवताओं, दिव्य प्रकाश या इष्ट के दर्शन हों तो न ही विचलित हों, न ही सदा दर्शन होते रहें ऐसा आग्रह रखें। आपको इनमें ही अटकना नहीं है। जो होता है होने दें, आप अपनी साधना में नियमित रूप से लगे रहें।

७. निन्दा-प्रशंसा के प्रति ग्रहणशील मत बनो। दूसरों की दृष्टि से अपने को मत तोलो। शास्त्र व सद्गुरु निर्देशित साधना में तत्पर रहो, चाहे कोई कुछ भी कहे।

८. आज के दूषित वातावरण के दुष्प्रभाव एवं पतन की ओर ले जानेवाली हलकी तरंगों से अपने को बचाने के लिए अपने चारों ओर रक्षा-कवच बना लें। इसकी विस्तृत विधि पूज्य बापूजी के सत्संग की ऑडियो कैसेट 'रक्षा-कवच' में है।

*

निर्दुःख होने का उपाय बीस सूत्री साधना

✲ संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से ✲

[गतांक का शेष]

३. मंत्र के अर्थ में चित्त लगाते हुए प्रीतिपूर्वक जप करें; यंत्र की नाईं जप न करें। इससे आप हाहा-हूहू और भाषणों से जो उपलब्धियाँ होती हैं उससे कई गुना कम शक्ति से बहुत सारी उपलब्धियों के धनी हो जायेंगे।

'मेरा भाग्य ऐसा है... मेरा मुकद्दर ही ऐसा है...' ऐसा चिंतन उनको सौंप दीजिये जो भाग्यवादी हैं । मनुष्य अपने भाग्य का आप विधाता है ।

बिगड़ी जनम अनेक की सुधरे अब और आजु।
तुलसी होई राम को राम भजि तजि कुसमाजु॥

अनेक जन्मों की बिगड़ी बाजी को आप इसी जन्म में सँवार सकते हैं और विश्वनियंता का अनुभव कर सकते हैं ।

४. सात्त्विक आहार और सात्त्विक संग का आदर करें । ध्यान की जगह को कभी-कभी कुदरती पुष्पों आदि से सुगंधित करें ।

सात्त्विक सुगंध से ज्ञानतंतुओं की पुष्टि होती है। परफ्यूम आदि सात्त्विक सुगंध नहीं हैं। इनसे पुष्टि का कोई सम्बन्ध नहीं है, अपितु विकारों का सीधा सम्बन्ध है। परफ्यूम आदि से बचें और ध्यान के स्थान पर फूल आदि रखें तो अच्छा है।

५. भगवान को सर्वभावेन आत्मसमर्पण करें । अपने घर में यथासंभव एक ऐसी जगह या कमरा बनाइये जहाँ संसार का व्यवहार, खान-पान, शयन आदि न हो । वहाँ पर भगवत्प्रार्थना हो, जप-सुमिरन हो। प्रार्थना उन्हींकी फलती है, जिनको हृदयपूर्वक अपनी कमी खटकती है । अपनी कमी पूरी करने में हम समर्थ नहीं हैं, किंतु यह सर्वसमर्थ के बायें हाथ की बात है। सर्वसमर्थ के लिए असंभव कुछ नहीं। यदि प्रार्थना को सफल करना है तो जरा-जरा बात में ईश्वरीय शक्ति को खर्च न करें। जहाँ तक हो सके अपने पुरुषार्थ से ऐहिक परिस्थतियों को ठीक करते जायें । किंतु ईश्वरप्राप्ति की प्रार्थना ईश्वर से ही करें । फिर ऐहिक विघ्न आयें तो आप उन्हें यथायोग्य दूर करें। यदि दूर नहीं होते तो अपने इष्ट की तरफ एकटक देखते-देखते कहें कि 'मेरी वासना तो कहती है कि ऐसा हो जाय, किंतु मेरा हित किसमें है यह तो तुम्हीं जानते हो। अब तो बाबा ! हमने सब कुछ तुम्हींको सौंपा है। तेरी मर्जी पूरण हो...' असंभव काम प्रार्थना के द्वारा संभव हो जाते हैं। इसमें संदेह करना मूर्खों का काम है।

६. प्रार्थना करते-करते प्रार्थनाकर्ता थोड़ा शांत हो जाय।

सन् १९५६ में मद्रास में अकाल पड़ा था। नगरपालिका ने अपने हाथ ऊँचे कर दिये क्योंकि वह पानी नहीं दे पा रही थी। उस समय चक्रवर्ती राजगोपालाचार्य तमिलनाडु के मुख्यमंत्री थे। उन्होंने समुद्रतट पर भगवत्प्रार्थना का आयोजन किया। शाम के चार बजे सामूहिक प्रार्थना करते-करते गद्गद कंठ, श्रद्धा व भाव से भरे हृदय प्रार्थना में एकाकार हो गये -

जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।
ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥

उसी रात्रि को बादल मँडारने लगे । मेघ गरजे, बादल बरसे और इतना बरसे, इतना बरसे कि सुबह होते-होते 'रेडस्टोन लेक' (वहाँ का तालाब) छलोछल भर गया ! लेनेवाले थक गये किंतु देनेवाला देता ही गया... मद्रास की सड़कों पर नावें चलानी पड़ीं ! आज भी रेकॉर्ड देखकर

कोई नास्तिक भी इस बात को स्वीकार कर सकता है।

प्रार्थना करते-करते आपकी भाषा और हृदय जब एक हो जाते हैं, सर्वसमर्थ के लिए सब संभव है यह आप पक्का ठान लेते हैं तथा अपनी प्रार्थना को आप रोज ९ बार दुहराते हैं तो कितना भी विकट कार्य हो सर्वसमर्थ की कृपा से आसानी से हो जाता है।

वृष्टि करना आदि तो छोटी बात है, इससे भी बड़े-बड़े कार्य सृष्टिकर्ता अपने प्यारे भक्तों के लिए कर लेते हैं।

७. अपने जीवन का जो सार तत्त्व (वीर्य) है, उसकी रक्षा करें। ब्रह्मचर्य या वीर्य-रक्षण का बड़ा भारी महत्त्व है। अतः वीर्य की रक्षा करें। जो रक्षा करने में असमर्थ हैं, वे **'ॐ अर्यमायै नमः।'** इस ब्रह्मचर्य-रक्षक मंत्र का जप करें। कितना भी विकारी मन हो और कितने ही विकारी वातावरण में आप फँसे हों, इस मंत्र का जप करो तो आपकी रक्षा होगी। मुझे ६० साल की उम्र में यह मंत्र मिला और मैंने इसका अद्भुत चमत्कार पाया।

सोने से पहले तर्जनी उँगली से (बिना स्याही के) अपनी माता का नाम तकिये पर लिखकर सोनेवाले महाविकारी व्यक्ति को भी अपने विकार से जान छुड़ाने में सफलता मिलती है।

८. जिस उद्देश्य की पूर्ति के लिए आप साधना कर रहे हैं, उसीके अनुरूप प्रतिदिन थोड़ा स्वाध्याय करें।

९. मौन का सामर्थ्य जुटायें। गाँधीजी हर सोमवार को मौन रखते थे और दुनिया जानती है कि वे सोमवार को अधिक ऊँचे निर्णय कर पाते थे।

१०. पन्द्रह दिन में एक दिन व्रत-उपवास (एकादशी आदि) रखें। यह आपके तन के रोगों को तो हरता ही है, मन के विकारों को भी हरता है और भविष्य तो क्या, वर्तमान भी उज्ज्वल कर देता है। गृहस्थ को चतुर्मास में दोनों पक्षों की व अन्य माह में केवल शुक्लपक्ष की एकादशी रखनी चाहिए।

११. आप दाता बनिये। मान के भिखारी न बनिये, मान के दाता बनिये। धन के भिखारी या चौकीदार न बनिये, धन के दाता बनिये। धन के चौकीदार वे हैं जो धन को सँभाल-सँभालकर मर जाते हैं।

१२. सदा सत्संग का आश्रय लें।

१३. जिस माला पर जप करें वह माला कंठ में रहे। रात्रि को भी माला अपने साथ रहे। गाँधीजी मानसिक जप करते रहते थे। रात्रि को भी जब नींद खुलती तो उनका मानसिक जप चालू हो जाता था।

१४. हमेशा सनातन धर्म के सिद्धांत के अनुसार बोलें। इससे सनातन सत्य आपके इर्दगिर्द एक 'रक्षा-कवच' बनकर तैयार रहेगा।

कुछ धर्म होते हैं व्यक्तियों, आचार्यों, खुदा के पैगंबरों या गॉड के पुत्रों के स्थापित किये हुए, किंतु सनातन धर्म किसी व्यक्ति, पैगंबर अथवा किसी गॉड के बेटे ने स्थापित नहीं किया। भगवान ने भी सनातन धर्म की परंपरा नहीं चलायी, अपितु सनातन धर्म में भगवान श्रीराम और श्रीकृष्ण प्रकट हुए। जबसे सृष्टि है तभी से सनातन धर्म चला आ रहा है।

अन्य धर्मों में भी सनातन धर्म के जो सिद्धांत लिये गये हैं, उनका आदर करनेवालों को लाभ होता है। बौद्ध धर्म में करुणा की प्रधानता है, जैन धर्म में अहिंसा की प्रधानता है, इसलाम धर्म में यकीन (श्रद्धा) की प्रधानता है, ईसाइयत में प्रार्थना की प्रधानता है लेकिन सनातन धर्म में प्रार्थना भी है, श्रद्धा भी है, करुणा-अहिंसा भी है। साथ ही एक विशेषता और है कि इसमें हित की प्रधानता है। किसी भी धर्म का अवलंबी अगर इस सनातन धर्म के सिद्धांत को स्वीकार करके चले तो उसको भी सनातन सत्य की प्राप्ति हो सकती है।

आप जब भी किसीसे व्यवहार करें तो वर्तमान में उसका हित हो और भविष्य में भी हित हो, इन दो सूत्रों को याद रखकर व्यवहार करते हैं तो आप चाहे जिस धर्म को मानें, आपकी मौज है लेकिन आपका सनातन सत्य के अनुसार मंगल होकर ही रहेगा।

'हित की प्रधानता' यह सनातन संस्कृति का सिद्धांत है। वैसे तो कहा गया है कि सत्य बोलें, प्रिय बोलें, हितकर बोलें किंतु माँ कभी-कभी बच्चे के आगे झूठ बोलती है और कटु भी बोलती है, फिर भी उसे कटु और झूठ बोलने का पाप नहीं लगता क्योंकि उसमें बच्चे के हित की भावना है। ऐसे ही वैद्य-चिकित्सक-गुरु आदि कभी-कभी ऐसा-वैसा व्यवहार करते हुए दिखें लेकिन हित की प्रधानता से है तो सनातन धर्म में उसकी स्वीकृति है।

अर्जुन और समाज के हित की प्रधानता रखते हुए अपना वचन तक भंग कर दिया श्रीकृष्ण ने ! हथियार न उठाने का नियम लेकर भी हथियार उठाया ! नरो वा कुंजरो वा... यह क्या है ? श्रीकृष्ण ने हितदृष्टि से ही युधिष्ठिर से ऐसा कहलवाया।

उत्तरा के पुत्र को गर्भ में ही नष्ट करनेवाले हत्यारे अश्वत्थामा को पकड़कर उत्तरा के समक्ष लाया गया और उत्तरा से कहा गया कि 'यह तेरे पुत्र का हत्यारा है, अतः तू जैसा चाहेगी वैसा ही दंड इसे दें।' भारत की वह देवी कहती है :

''मुच्यतां मुच्यतामेष... छोड़ दो इसे, छोड़ दो। यह भी किसीका बेटा है। अभी एक माँ रो रही है, फिर दूसरी माँ रोयेगी।''

श्रीकृष्ण गद्गद हो गये और बोले : ''उत्तरा ! तुम्हारी समता गजब की है ! अब मेरी समता देख ले :

दिशाएँ सुन लें, देवता सुन लें, यक्ष-गंधर्व-किन्नर सुन लें ! संधिदूत होकर गया तबसे लेकर, घमासान युद्ध के समय और आज तक मेरे हृदय में कौरवों के प्रति अगर द्वेष न रहा हो तो, पांडवों के प्रति राग न रहा हो तो, उस समता के परीक्षार्थ यह मृतक बालक जीवित हो जाय।''

समता के परीक्षार्थ जीवित किये गये बालक का नाम रखा गया 'परीक्षित'। जिन्होंने सात दिन में भागवत के माध्यम से ब्रह्मज्ञान का सत्संग सुनकर अपने परमात्म-पद की प्राप्ति करके मोक्ष का भी अनुभव कर लिया।

ऐसी समता सनातन संस्कृति का उद्देश्य है।

१५. अपनी मृत्यु को याद रखें। दफनानेवाले समझ लें कि एक दिन यह शरीर कब्र में पड़ा रह जायेगा और हिन्दू समझ लें कि एक दिन यह शरीर जल जायेगा।

बुढ़ापे में कान बहरे हो जायें उससे पहले हम अपनी (आत्मस्वरूप की) खबर सुन लें, जहाँ मृत्यु की दाल नहीं गलती, जहाँ जवानी का, जन्म-मृत्यु-जरा-व्याधि का कोई महत्त्व नहीं, हम ऐसे अमर पद की यात्रा कर लें।

मृत्यु न जाने कब शरीर छीन ले ? अतः करने योग्य कर्म कर डालें।

'करने योग्य कर्म क्या है ? बाबा ! क्या मैं अपनी पढ़ाई पूरी कर लूँ ?'

यह कोई करने योग्य बड़ी बहादुरी का काम नहीं है। करने योग्य कर्म तो है कि

देखा अपने-आपको, मेरा दिल दीवाना हो गया।
न छेड़ो मुझे यारों, मैं खुद पे मस्ताना हो गया॥
दिले तस्वीर है यार !
जबकि गर्दन झुका ली और मुलाकात कर ली।

अपने-आपमें विश्रांति पाने की कला पा लें, करने योग्य कर्म कर लें। फिर बाहर के काम आसानी से होंगे, परिश्रम नहीं करना पड़ेगा।

१६. आत्मनिर्भरता का अभ्यास बनाये रखें। व्यस्तता हो और किसीसे निजी सेवा लेनी पड़े तो ले लें, किंतु जब मौका मिले तब अपना काम आप ही कर लें, जिससे आत्मनिर्भरता बनी रहे। मनोबल, भावबल, बुद्धिबल सुविकसित रहे। ऐसा नहीं कि 'रसोइया चला गया, अब मैं क्या करूँगा... ?' कभी हम ड्राइवर को भी बोलते हैं कि तू किनारे हो जा, हम ड्राइविंग करेंगे। हम अमेरिका गये तो कई गाड़ियाँ लेने के लिए आयीं। किसीने कहा : ''बापूजी ! हम आपको लेने के लिए आये हैं।''

मैंने कहा : ''तुम मुझे क्या लेने के लिए आये हो ? हम तुमको ले चलते हैं। तुम हटो, हम ड्राइविंग करते हैं।'' अमेरिका में हमने ५०-६० मील तक गाड़ी चलायी। लोग देखकर दंग रह गये। किंतु इसमें क्या बड़ी बात है ? अमेरिका का ड्राइवर

भारत में आये तो गाड़ी नहीं चला सकता, किंतु भारत का बंदा विश्व के किसी भी देश में जाय तो गाड़ी चला लेता है, वहाँ का पानी और खाना भी हजम कर लेता है।

इसका ध्यान रखें कि किसी व्यक्ति, परिस्थिति अथवा कारण से आपकी खुशी, सुख और स्वातंत्र्य का गला न घुटे, आत्मनिर्भरता बनी रहे।

१७. आत्मविश्लेषण करें। बीमार हो गये तो 'क्या खाया था ?', दुःख हो रहा है तो 'क्या कारण है ?', किसीके प्रति वैर हो रहा है या भयभीत हो रहे हैं तो 'भय मुझे हो रहा है कि शरीर अथवा मन को हो रहा है ?' - इस प्रकार आत्मविश्लेषण कर आप भय से तुरंत परे निकल जाइये, बीमारी से पृथक् हो जाइये।

१८. अपने को कोसें नहीं। आपके मन-बुद्धि में जो कमियाँ हैं उनको अपने में आरोपित कर 'मैं कामी हूँ... मैं क्रोधी हूँ... मैं कमजोर हूँ... मैं लोभी हूँ... मैं लाचार हूँ... मैं बीमार हूँ...' इस प्रकार अपने को कोसें नहीं। कमियाँ किसमें हैं, यह खोज लें।

यदि कोई अनपढ़, मूर्ख हो तो सोचे कि 'अनपढ़, मूर्ख मैं हूँ कि मन या बुद्धि है ?' बीमार हो तो आप हो कि शरीर है ? आप पायेंगे कि आप सनातन सत्य परमात्मा के अमृतपुत्र हो। बाकी ये सब गड़बड़ियाँ प्रपंच में हैं। 'जहाँ गड़बड़ नहीं है वह मेरा स्वरूप है और प्रभु ! तेरा भी वही स्वरूप है। तू सत् है, चित् है, आनंदस्वरूप है, सुखस्वरूप है, चैतन्यस्वरूप है। मेरा शरीर जड़ है किंतु मैं चैतन्य हूँ।' - इस प्रकार अपने चैतन्य की स्मृति करते हुए गुरु के ज्ञान को पचाने की युक्ति पाते रहना और गुरु की मीठी निगाह में अपने को आगे बढ़ाते रहना।

१९. अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताएँ कम करें। इससे आपकी आत्मिक उन्नति होगी।

२०. जागने पर अपने को डुबाइये अपने प्रिय प्रभु में और सोने से पहले अपना दिल मिलाइये अपने पिया दिलबर से।

इस २० सूत्री पाठ को अगर आप अपने जीवन में लाते हो तो आपका तो मंगल होगा ही, आपके सम्पर्क में आनेवालों का भी कल्याण होगा। व्यासपूर्णिमा का आपको विशेष लाभ मिलेगा। यह २० सूत्री साधना आपके जीवन में शारीरिक, मानसिक, नैतिक व आध्यात्मिक - चारों प्रकार की उन्नति करेगी, बिल्कुल पक्की बात है।

क्यों, यह कठिन तो नहीं है ? इसमें कुछ अनावश्यक भी नहीं है। तो कर लो तैयारी। अभी से गाँठ बाँध लो। आज रात को सोते समय से ही शुरू कर दो - प्रार्थना और प्रीति। कल सुबह से लग जाओ।

जो कुछ तुम्हारा कामकाज, जिम्मेदारियाँ हों वे तो निभती रहेंगी; उनमें चार चाँद भी लग जायेंगे। इन २० नियमों को पढ़ लो २-५ बार और आत्मसात् कर लो। तुम्हारे लिए यह असंभव भी नहीं है और कठिन भी नहीं है।

'आत्म-साक्षात्कार कठिन नहीं है...'

[पू. बापूजी का आत्म-साक्षात्कार दिवस : २७ सितम्बर २००३]

※ संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से ※

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं :

अपि चेदसि पापेभ्यः सर्वेभ्यः पापकृत्तमः ।
सर्वं ज्ञानप्लवेनैव वृजिनं संतरिष्यसि ॥

'यदि तू अन्य सब पापियों से भी अधिक पाप करनेवाला है, तो भी तू ज्ञानरूप नौका द्वारा निःसंदेह संपूर्ण पाप-समुद्र से भलीभाँति तर जायेगा।' **(श्रीमद्भगवद्गीता : ४.३६)**

कोई अति पापी हो, महापापी हो किंतु यदि वह आत्मज्ञान पा ले तो तत्काल तर जाय।

लोगों ने आत्म-साक्षात्कार को कठिन मान लिया है। 'ज्ञान पाना मुश्किल है... असंभव है... हम तो पापी, दीन-हीन हैं... हमारी क्या बिसात ? हम तो संसारी हैं... यह तो साधुओं का काम है...' ऐसा सोचकर अपने को तुच्छ बना लिया है।

'अरे ! तुम आत्मा हो। निष्फिक्र, निश्चिन्त एवं निर्भय होकर जियो। जो हो गया उसे सपना समझो। जो हो रहा है वह भी सपना है। जो होगा वह भी एक दिन सपना हो जायेगा।

अपने को परमात्म-प्राप्ति के लिए अयोग्य मानना अथवा पापी मानना व दोषों से ऊपर न उठना ही बड़ा पाप है।

अपि चेदसि पापेभ्यः... चाहे कोई दुराचारियों में आखिरी नंबर के हों, फिर भी किये हुए पापों को फिर से न करना, की हुई भूल को फिर से न दोहराना, आर्तभाव से भगवान से प्रार्थना करना - उसका सब पापों से सदा के लिए पिंड छुड़ा देता है।

सच्चे हृदय की प्रार्थना भगवान सुनते हैं व मनोरथ पूरा करते हैं । अतः गिरे मत रहो, ऊपर उठो।

'आत्मशांति पाना, आत्मज्ञान पाना कठिन है।' ऐसा कहनेवाले तो बहुत हैं परंतु आत्म-परमात्म प्राप्ति जिन्हें कठिन नहीं लगती ऐसे महापुरुषों का मिलना कठिन है। यदि ऐसे महापुरुष मिल जायें तो युद्ध के मैदान में भी ज्ञान हो सकता है । अर्जुन को ज्ञान की प्राप्ति युद्ध के मैदान में ही हुई थी।

कबीरजी कहते हैं :

मन की मनसा मिट गयी, भरम गया सब दूर ।
गगनमंडल में घर किया, काल रहा सिर कूट ॥

आज तक जिन मान्यताओं को पाला-पोसा कि 'इतना मिलेगा तब सुखी होऊँगा... इतना करूँगा तब सुखी होऊँगा... यहाँ जाऊँगा तब सुखी होऊँगा...', उन मान्यताओं को मिटाकर चूर-चूर कर दो।

अपने भूतकाल को याद कर-करके विचारों के जाल में कब तक फँसते रहोगे ? मन की मान्यताओं में कब तक उलझते रहोगे ? सब बंधनों को काटकर उठ खड़े हो, मुक्त हो जाओ। शरीर एवं मन के किले को छोड़कर आत्मा के आकाश में विहार करो। ऐसा ज्ञान पा लो कि तुम जीते-जी ही काल से परे हो जाओ और काल सिर कूटता रह जाय। ऐसा ज्ञान पाना कठिन नहीं है किंतु लोगों को अज्ञान को छोड़ने में, अपनी मान्यताओं को तोड़ने में कठिनाई लगती है। अज्ञान और मान्यताओं में बहने की बेवकूफी सदियों की है, अतः उसे छोड़ना कठिन लगता है, नहीं तो ईश्वर को पाने में क्या कठिनाई है ? ईश्वर तो अपना आत्मस्वरूप है।

वशिष्ठजी कहते हैं : 'हे रामजी ! फूल की पँखुड़ी तोड़ने में परिश्रम है किंतु अपने

आत्मस्वरूप को पाने में कोई परिश्रम नहीं।'

एक बार भी यदि वह ईश्वरीय सुख मिल जाय तो फिर किसी उपाय से जाता नहीं। संसार का सुख सदैव टिकता नहीं है और आत्मा का सुख कभी मिटता नहीं है। समाधि करो तो भी वह परम सुख नहीं जाता, भोजन करो तो भी नहीं जाता, सो जाओ तो भी नहीं जाता। अरे ! युद्ध करो तो भी नहीं जाता।

संसार की चीजों से सुख पाने के लिए परिश्रम करना पड़ता है। जड़ चीजों से थोड़ा सुखाभास तो होता है लेकिन अंत में दुःख, शोक और वियोग ही हाथ लगता है। ऐसा कोई सुखभोग नहीं है, जिसके पीछे दुःख, भय और रोग न हो। तुम जड़ चीजों से प्रेम करोगे तो वे चीजें तुम्हें प्रेम नहीं करेंगी। तुम जेवर, कपड़ा, पैसा, गाड़ी-मोटर आदि वस्तुओं को चाहते हो लेकिन वे जड़ वस्तुएँ तुम्हें नहीं चाहतीं। यदि ईश्वर को चाहते हो तो वह तुम्हें सत्प्रेरणा देता है। तुम्हारी चाह तीव्र और सच्ची होने पर अपने-आप मिलने की प्रेरणा देता है, प्रकटाने का रास्ता दिखाता है।

वह परम चैतन्य है और अंतर में प्रेरणा करके तुम्हें सद्गुरु के पास पहुँचा देता है। सद्गुरु संयम और युक्तियों से आत्मस्वरूप तक पहुँचा देते हैं।

जो 'मुक्ति पाना कठिन है' ऐसा कहते हैं, उनकी बात न सुनो। जो नाविक कहे कि 'उस पार पहुँचना कठिन है...' उसकी नाव में कदापि न बैठो। जो उस पार पहुँच चुके हैं एवं तुम्हें भी पार होने की हिम्मत दे सकते हैं ऐसे सद्गुरु की नाव में बैठो। अपनी जीवन-नौका की पतवार उनके हाथों में सौंप दो। उनके आदेशानुसार जियो। उनकी बतायी हुई युक्तियों को तत्परतापूर्वक अपनाओगे तो उस परम सुख को, परम आनंद को, परम माधुर्य को पाना तुम्हारे लिए सहज हो जायेगा... आत्मज्ञान पाना सरल हो जायेगा... आत्म-साक्षात्कार करना आसान हो जायेगा...

*

श्राद्ध की विधि

[श्राद्ध-पर्व : १०-२५ सितम्बर पर विशेष]

'नारद पुराण' के पूर्वभाग के प्रथम पाद में श्री सनकजी श्राद्ध की विधि का वर्णन करते हुए नारदजी से कहते हैं :

''मुनिश्रेष्ठ ! मैं श्राद्ध की उत्तम विधि का वर्णन करता हूँ, सुनो। उसे सुनकर मनुष्य सब पापों से मुक्त हो जाता है।

श्राद्धकर्ता पुरुष पिता की श्राद्ध-तिथि के पहले दिन स्नान करके एक समय भोजन करे। भूमिशयन करे (जमीन पर बिस्तर बिछाकर सोये)। ब्रह्मचर्य का पालन करे तथा रात में ब्राह्मणों को निमंत्रण दे। यदि श्राद्ध में निमंत्रित पुरुष मैथुन करता है तो उसे ब्रह्महत्या का पाप लगता है और वह नरक में जाता है।

ब्रह्माजी ने पितरों को मध्याह्नकाल दिया है। वही पितरों के श्राद्ध के लिए उत्तम समय माना गया है।

श्राद्ध की विधि पूर्ण करने के बाद ब्राह्मण मौन होकर भोजन आरंभ करें। यदि उस समय कोई ब्राह्मण हँसता या बात करता है तो वह हविष्य (हवन के योग्य सामग्री) राक्षसों का भाग हो जाता है। जब ब्राह्मण लोग भोजन करते हों तो उस समय श्राद्धकर्ता पुरुष श्रद्धापूर्वक भगवान नारायण का स्मरण करे।

जो कहीं जाने के लिए यात्रा कर रहा हो, जिसे कोई रोग हो अथवा जो धनहीन हो, वह पुरुष पाक न बनाकर कच्चे अन्न से श्राद्ध करे। यदि धन का अत्यंत अभाव हो तो यथाशक्ति घास लाकर पितरों की तृप्ति के उद्देश्य से गौओं को अर्पण करे अथवा स्नान करके विधिपूर्वक तिल और जल से पितरों का तर्पण करे। यदि यह भी संभव न हो तो निर्जन वन में जाकर यह कहते हुए उच्च स्वर से रुदन करे कि 'मैं महापापी दरिद्र हूँ।'''

श्राद्ध अवश्य करना चाहिए। श्राद्ध से सम्बन्धित विस्तृत जानकारी एवं उसकी सुगम, सुखद और फलदायी विधि आश्रम से प्रकाशित पुस्तक 'श्राद्ध-महिमा' से प्राप्त की जा सकती है।

*

✲ संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से ✲

मौन की महिमा

[गाँधी जयंती : २ अक्टूबर २००३]

एक बार विनोबाजी बहुत बीमार पड़ गये और उनका वजन ४५ किलो से भी कम हो गया। गाँधीजी ने उनसे कहा : 'अब आप कुछ दिन एकांत में मौन रहें।'

गाँधीजी के कहने से विनोबाजी मौन रहे एवं १० महीने में उनका वजन ३५ रतल (करीब १४ किलो) बढ़ गया!

मौन से स्वास्थ्य-लाभ तो होता ही है, इसके अलावा उसमें और भी बहुत-से सामर्थ्य छुपे हुए हैं। मौन के दौरान बुद्धि अनजाने में परमात्मा में विश्रांति पाती है।

गाँधीजी मौन की महिमा को अच्छी तरह से जानते थे और इसका बड़ा लाभ उठाते थे। गाँधीजी नियमित प्रार्थना करते थे और सप्ताह में एक दिन मौन रखते थे। मौन के दिन गाँधीजी ज्यादा काम कर पाते एवं ऊँचे निर्णय लेने में सफल होते थे।

✲

रामनाम की महिमा

गाँधीजी जब छोटे थे तब बहुत डरपोक थे। इतना डरते, इतना डरते कि अँधेरे में जाने से भी काँपते। कोई बोलता कि 'वहाँ भूत है' तो बस हो गया...

गाँधीजी लिखते हैं कि 'मैं इतना डरता था कि रात्रि में एक कमरे से दूसरे कमरे में जाता और कोई कह देता कि वहाँ भूत है तो काँपने लगता। एक दिन हमारी नौकरानी रंभा ने कहा : ''अरे, मोहन! इतना क्यों काँप रहा है ?''

''वहाँ भूत है।''

''नहीं-नहीं, वहाँ भूत-वूत कुछ नहीं है। भूत हो कि भूत का बाप हो किंतु भगवान राम से बड़ा नहीं है। तू 'राम-राम' जपता हुआ जा, भूत भाग जायेगा।''

तबसे जब भी भूत से भय लगता तो मैं 'राम-राम' जपने लगता। उसी राम के नाम ने मुझे इतना पुष्ट किया है कि अब तो इतनी-इतनी विघ्न-बाधाएँ आती हैं फिर भी मैं निर्भय रहता हूँ।'

अभी वैज्ञानिक भी कहते हैं कि राम के 'र'कार से सूर्यतत्त्व अर्थात् बुद्धिशक्ति और 'म'कार से चंद्रतत्त्व अर्थात् मनःशक्ति पुष्ट होती है। जिनकी मन-बुद्धि कमजोर है, उन्हें रामनाम और ओंकार गजब की सहायता करते हैं।

✲

नींव का पत्थर

[लाल बहादुर शास्त्री जयंती : २ अक्टूबर २००३]

लाल बहादुर शास्त्री जब लाला लाजपतराय के लोकसेवा मंडल (इलाहाबाद शाखा) के सदस्य बने तब की यह घटना है :

सादा जीवन, सादी वेशभूषा, मितभाषिता, प्रसन्न वदन, तत्परता और निःस्वार्थ सेवाभावना आदि गुणों के कारण लाल बहादुर शास्त्री शीघ्र ही सबके प्रिय हो गये। धीरे-धीरे उनकी ख्याति फैलने लगी।

यश किसे पसंद नहीं है ? कौन नहीं चाहता कि उसका नाम हो किंतु इसके विपरीत शास्त्रीजी संकोच का अनुभव करने लगे। वे बराबर इसी प्रयत्न में रहते कि समाचार पत्रों में उनका नाम और उनकी सेवाओं का विवरण न छपे।

एक दिन मित्रों ने शास्त्रीजी को घेरकर पूछ ही लिया कि ''आखिर आपको समाचार पत्रों में अपना नाम छपने से इतना परहेज क्यों है ?''

शास्त्रीजी ने कुछ देर तक विचार करके कहा : ''लोकसेवा मंडल के कार्य की जिम्मेदारी

सौंपते हुए लाला लाजपतरायजी ने जो शब्द मुझसे कहे थे, वही मैं अपने साथियों को सुनाना चाहता हूँ। इससे आपको आपके प्रश्न का जवाब स्वयं ही मिल जायेगा।

लाजपतरायजी ने कहा था : 'लाल बहादुर ! आगरा के ताजमहल में दो प्रकार के पत्थर लगे हैं। बढ़िया संगमरमर के पत्थरों से मेहराब और गुंबद बने हैं। उनमें से ही बड़ी सुंदर जालियाँ काटी गयी हैं। मीनाकारी और पच्चीकारी की गयी है। उन्हींमें से रंगबिरंगे बेल-बूटे बनाये गये हैं। दुनिया इन सबको देखती है, मुग्ध हो जाती है और प्रशंसा करती है। दूसरे पत्थर हैं टेढ़े-मेढ़े और बेढंगे। वे सब बुनियाद में पड़े हैं। उनकी किस्मत में केवल अंधकार और बुनियाद की घुटन ही है। उनकी कोई प्रशंसा नहीं करता लेकिन उन्हीं नींव के पत्थरों के सिर पर ताजमहल की विशाल इमारत अपना सिर उठाये आकाश को छू रही है।

मैं चाहता हूँ लोकसेवा मंडल के सदस्य नींव के पत्थर बनें। वे सस्ती इश्तिहारबाजी से अपने को बचाये रखें और ठोस कार्य की ओर अधिक ध्यान दें।'

मित्रो ! पूज्य लालाजी के ये शब्द मेरे कानों में सदा गूँजते रहते हैं और आज भी रह-रहकर मुझे कर्तव्य-पथ पर चलने की प्रेरणा देते रहते हैं। बस, मेरी एकमात्र इच्छा यही है कि मैं सारी आयु नींव का पत्थर बनकर ही रहूँ।''

लाल बहादुर शास्त्रीजी ने पूरी उम्र लाला लाजपतराय के इस आदेश का पालन किया। भारत के प्रधानमंत्री पद जैसे महत्त्वपूर्ण पद पर पहुँचकर भी वे बड़े विनम्र, सेवाभावी और दीन-दुःखियों का दर्द सुननेवाले बने रहे। आलीशान सरकारी कोठरी में रहते हुए भी उनका जीवन सादगी से परिपूर्ण रहा।

धन्य है लाला लाजपतराय की दृष्टि और धन्य है लाल बहादुर शास्त्री का त्याग एवं संयम ! काश ! ऐसे नररत्न राजनीति में आते रहें जिससे राजनीतिज्ञ भी उनसे प्रेरणा पायें। भगवान करें ऐसे नररत्नों की संख्या राजनीति में बढ़े। इससे देश और मानवता का मंगल होगा।

प्रेम तें प्रगट होहिं मैं जाना

❊ संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से ❊

गोस्वामी तुलसीदासजी ने कहा है :

हरि ब्यापक सर्बत्र समाना । प्रेम तें प्रगट होहिं मैं जाना ॥

(श्रीरामचरित. बा. कां. : १८४.३)

परमात्मा केवल शुद्ध प्रेम से प्रकट होते हैं। आप अपने जीवन में छोटी-छोटी चीजों से प्रेम करते हो, इसलिए वे चीजें आपके प्रेम को चुरा ले जाती हैं। गृहिणी गहनों से प्रेम करती है किंतु उन गहनों को कोई चोर चुराकर ले जाता है तो गहने कहने को भी नहीं रहते कि 'देवी ! हम जा रहे हैं।' परंतु यदि आप भगवान से प्रेम करते हैं, भगवान के प्रेम में कभी दो आँसू भी बहाते हैं तो भगवान आपके दोषों को नजरअंदाज करके आपको अपना लेते हैं।

नारदजी वैकुंठ जा रहे थे। रास्ते में नर्मदा किनारे एक तपस्वी तपस्यारत बैठा था। नारदजी ने कहा : ''तपस्वी ! मैं भगवान के पास जा रहा हूँ। भगवान से कुछ पुछवाना चाहते हो क्या ?''

तपस्वी बोला : ''मेरी ये जटाएँ धरती को छूने लगी हैं। दाढ़ी नाभि से नीचे तक लटकने लगी है। आँखों की पलकों के बाल तक सफेद होने लगे हैं। प्रतिदिन सुबह तीन बजे उठ जाता हूँ। इतनी मालाएँ घुमाता हूँ, एकादशी-पूनम का व्रत रखता हूँ। आप भगवान से इतना जरूर पूछना कि आखिर वे मुझे कब मिलेंगे ?''

नारदजी 'नारायण-नारायण' करते हुए आगे बढ़े। आगे एक युवक मिला, जो जंगल में झोंपड़ा बनाकर साधना कर रहा था। उसने सद्गुरु से मंत्र लिया था। नारदजी को देखकर उसने प्रणाम

किया और उनका स्वागत-सत्कार किया।

नारदजी ने कहा : ''मैं भगवान के पास जा रहा हूँ। उस वृद्ध तपस्वी ने भगवान से अपने लिए कुछ पुछवाया है, तुझे भी कुछ पुछवाना हो तो बता।''

''मैं क्या पुछवाऊँ ? मैं नहीं जानता।''

''तपस्वी ने पुछवाया है कि भगवान कब मिलेंगे ?''

''ठीक है। मेरी ओर से भी यही पूछ लेना।''

कहानी कहती है कि छः महीने बाद नारदजी पुनः उसी मार्ग से गुजरे। तपस्वी ने नारदजी को देखकर प्रणाम किया और अपने प्रश्न का उत्तर माँगा।

नारदजी ने कहा : ''भगवान ने कहा है कि जिस प्रकार से और जितनी तत्परता से तुम तपस्या कर रहे हो, अगर उसमें कमी न आयी तो तीसरे जन्म में तुम्हें हमारे दर्शन हो सकेंगे।''

यह सुनकर तपस्वी चौंक उठा ! उसकी श्रद्धा अश्रद्धा में बदल गयी। उसे दिल के दौरे से भी कुछ ज्यादा ही आघात पहुँचा। दिल का दौरा तो एक बार मारता है किंतु श्रद्धा अगर टूट जाय तो जीव चौरासी लाख जन्मों तक मरता रहता है।

तपस्वी की श्रद्धा टूट गयी, तपस्या की उमंग चली गयी, साधना का उत्साह बिखर गया। उसने सोचा कि 'मैंने इतना तप किया, व्रत-उपवास किये और अभी भी तीन जन्म लेने बाकी हैं ?'

नारदजी यह देखकर बड़े दुःखी हो गये कि किसीकी श्रद्धा तोड़ने का पाप मैंने अपने सिर पर ले लिया। अपनी वाणी से, लेखनी से, करनी से भगवान अथवा संत के प्रति किसीकी श्रद्धा बढ़ाने से पुण्य मिलता है किंतु किसीकी श्रद्धा तोड़ने से बड़ा पाप लगता है।

नारदजी ने सोचा कि 'एक की श्रद्धा तो टूट गयी, अब उस युवक के पास जाना उचित नहीं, कहीं उसकी श्रद्धा भी टूट गयी तो...' उन्होंने मार्ग बदल दिया और पगडंडी से जाने लगे। किंतु उसी समय दैवयोग से वह युवक नदी किनारे नहाने के लिए जा रहा था। उसने दूर से नारदजी को देख लिया। वह भागता हुआ देवर्षि के पास आया और चरणों में गिर पड़ा।

युवक ने पूछा : ''महाराज ! भगवान ने मेरे लिए क्या कहा ?''

''तुमसे मैं बात ही न करूँ तो अच्छा है। तपस्वी को उसके प्रश्न का उत्तर दिया तो उसकी श्रद्धा मर गयी और मैं पाप का भागी बना। तेरा जवाब तो ऐसा है कि तू खुद ही मर जायेगा। मैं तुझे नहीं बताऊँगा।''

''भगवान से मेरे लिए बात हुई ?''

''हाँ।''

''देवर्षि ! कृपा करें। चाहे कैसी भी बात हो सुना दें। मेरी बात भगवान तक पहुँची और भगवान ने जवाब भी दिया है तो दया करके जरूर बतायें।''

''नहीं, मैं नहीं सुना सकता।''

इनकार भी आमंत्रण देता है। ज्यों-ज्यों नारदजी टालते जाते, त्यों-त्यों युवक की जिज्ञासा बढ़ती ही जा रही थी। आखिर में जब युवक गिड़गिड़ाने लगा तब नारदजी ने कहा : ''एक शर्त है।''

''मैं आपकी सब शर्तें मानने के लिए तैयार हूँ।''

''तू अपने झोंपड़े में गाय के गोबर का लीपन कर दे और सीधा लेट जा। अपने मुँह में गंगाजल और तुलसी का पत्ता रख ले। मेरा एक पैर झोंपड़े के अंदर और दूसरा बाहर होगा। भगवान ने तेरे लिए जो कहा वह मैं सुना दूँगा किंतु उसके बाद तेरा जीवन-मरण, धरम-करम तेरे हिस्से। मुझको कोई पाप न लगे - ऐसा संकल्प कर तो ही मैं बताऊँगा।''

''महाराज ! मैं बिल्कुल आपके वचन के अनुसार बँधता हूँ और पक्का संकल्प करता हूँ।''

युवक ने संकल्प किया और नारदजी के बताये अनुसार लीपन करके मुँह में गंगाजल और तुलसी रखकर लेट गया।

नारदजी ने झोंपड़े के दरवाजे में खड़े होकर कहा : ''भगवान ने कहा है कि तेरी भक्ति जैसी अभी है, उसी हिसाब से तू आगे भी करता रहेगा तो इस पीपल में जितने पत्ते दिख रहे हैं, उतने जन्मों के बाद तुझे भगवान मिलेंगे। नारायण... नारायण...''

और नारदजी वहाँ से नौ दो ग्यारह हो गये।

वह युवक सोचने लगा कि 'करोड़ों जन्म ऐसे ही बरबाद हो गये... पीपल में जितने पत्ते हैं उतने जन्मों के बाद भगवान मुझे मिलेंगे। वाह ! इतनी कम मालाएँ घुमाने से भी मुझे प्रभु मिल जायेंगे ?

हे अंनत ब्रह्मांडनायक ! तू वीर्य की एक बूँद से बने इस जीव को मिलेगा ! वाह, प्रभु ! वाह ! तू बड़ा दयालु है ! तू बड़ा कृपालु है !! तेरी महिमा अपरंपार है...

वह कभी

श्रीकृष्ण गोविंद हरे मुरारे, हे नाथ ! नारायण वासुदेव...

तो कभी

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ।
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ॥

का कीर्तन करते हुए नाचने लगा। नाचते-नाचते उसका चित्त शांत हो गया और अनजाने में वह प्रभुप्रेम में गोते लगाने लगा।

भगवान तुरंत गरुड़ पर सवार होकर उसके पास आ पहुँचे ! भक्त तो अपनी मस्ती में मस्त था, आँखें कहाँ से खोलता ?

भगवान ने कहा : ''भक्त ! आँखें खोल। देख, मैं आ गया हूँ।''

''आप कौन हैं ?''

''मैं स्वयं भगवान विष्णु हूँ। मैं ही सतयुग में नृसिंह आदि का अवतार, त्रेता में रामावतार, द्वापर में कृष्णावतार लेकर प्रकट होता हूँ। मैं वही स्वयं परमेश्वर तेरी भक्ति के प्रभाव से प्रकट होकर आया हूँ। तू आँखें तो खोल।''

''भगवान आप ? जो तपस्वी दिन-रात तप कर रहा था, उसको नारदजी के द्वारा आपने तीन जन्मों के बाद मिलने का संकेत दिया था और मुझे इस पीपल के जितने पत्ते हैं, उतने जन्मों के बाद मिलने का संकेत दिया था। अभी पीपल के पत्तों के जितने घंटे तो क्या मिनट भी नहीं बीते हैं। प्रभु ! आप कहीं गलती से पता तो नहीं भूल गये ?''

''वत्स ! जहाँ प्रेम होता है वहाँ कोई नेम नहीं होता। जो मुझे प्रेम से भजता है, मैं उसके सारे कर्मबंधन काट देता हूँ। प्रेम का ही सच्चा साम्राज्य है।'' ❋

श्री उड़िया बाबा

[गतांक से आगे]

आहरनपुर से गंगातट के कई गाँवों में विचरते हुए आप चातुर्मास्य के लिए रामघाट गये। इस समय आस-पास के गाँवों के कुछ सत्संगी भी आपके दर्शनों के लिए आने लगे थे। आपकी उपरति बहुत बढ़ गयी थी। भक्त बिहारीलाल के अनुसार, 'उस समय कभी-कभी मैं भिक्षा ले जाया करता था। किंतु आपकी ऐसी विस्मृति की-सी अवस्था रहती कि मेरे कहने पर भी आप स्वयं भोजन नहीं कर पाते थे। मैं ग्रास तोड़कर हाथ में दे देता तो वह हाथ से ही लगा रहता। फिर मैं कहता : 'बाबा ! भोजन कर लो' तो ग्रास मुँह में डाल लेते। किंतु कभी-कभी तो बहुत देर तक वह मुँह में ही रखा रहता, उसे चबाने का ध्यान भी न आता। इस प्रकार बड़ी देर में भोजन हो पाता।'

लीलाक्षेत्र का विस्तार :

इस समय सं. १९७५ का कार्तिक मास था। आप रामघाट से नरवर होते हुए कर्णवास आये परंतु इन दिनों इस प्रांत में श्लेष्म ज्वर (इन्फ्लुएन्जा) का बहुत जोर था।

गंगातट पर जगह-जगह लाशें सड़ती दिखाई देती थीं। रोग की इतनी प्रबलता देखकर आपने कुछ दिनों के लिए गंगातट छोड़ने का निश्चय किया। अतः आप अलीगढ़ और हाथरस होते हुए मथुरा-वृन्दावन चले आये। वृन्दावन में आप वहाँ के सुप्रसिद्ध संत श्री रामकृष्णदासजी से मिले। उनसे शांकर सिद्धांत के विषय में कुछ बातें हुईं।

उनकी व्रजनिष्ठा और विरक्ति देखकर आपको बड़ी प्रसन्नता हुई।

यह आपकी पहली ही व्रजयात्रा थी। फिर डेढ़ वर्ष तक आप कई स्थानों में घूमते रहे। आपके भ्रमण के साथ ही आपके भक्तों की संख्या भी बढ़ने लगी। वास्तव में तो यह आपकी तपस्या का ही प्रभाव था।

सं. १९७७ का चातुर्मास्य आपने रामघाट में ही किया। आपके दर्शनों के लिए हाथरस, अलीगढ़ और अतरौली आदि बाहर के स्थानों से भक्त लोग आने लगे थे। किंतु स्त्रियों के लिए अब भी निषेध ही था। वे केवल दूर से ही दर्शन कर सकती थीं। इस बार गोमत गाँव की कुछ स्त्रियाँ वहाँ आयीं। वे आपस में कुछ वेदान्त-चर्चा किया करती थीं। उन्होंने आपके पास आने का बहुत आग्रह किया और तरह-तरह के प्रश्न भी किये; परंतु आपने उन्हें कोई उत्तर नहीं दिया। तब वे यह कहकर कि 'हमारे पेट से उत्पन्न होकर हम ही से इतनी घृणा ?', वहाँ से चली गयीं। तबसे धीरे-धीरे आपके पास स्त्रियाँ भी आने लगीं। इन दिनों आपके पास जो सत्संगी आते थे, उनसे आपकी परमार्थ-सम्बन्धी बातें हुआ करती थीं तथा वे लोग भी आपका पत्र-पुष्पादि से पूजन करने लगे थे। भक्तों के द्वारा आपके पूजन का आरम्भ यहीं से हुआ। बाद में तो यह बहुत बढ़ गया और गुरुपूर्णिमा आदि विशेष अवसरों पर सैकड़ों नर-नारी आपका विधिवत् पूजन करते थे।

आपश्री यद्यपि शांकर सम्प्रदाय के संन्यासी थे और आपकी निजी साधना भी अद्वैतपरक ही थी, तथापि आप किसी भी सम्प्रदाय या मतवाद की संकुचित सीमा में बँधे हुए नहीं थे। आप तो सबके थे और सब आपके थे। वास्तव में तो सच्चे संतों का स्वरूप भी यही होता है।

आपश्री को किसी सम्प्रदाय विशेष का आग्रह नहीं था। आप भिन्न-भिन्न व्यक्तियों को उनके अधिकार के अनुसार कर्म, उपासना, योग, ज्ञान, अथवा लोकसेवा में प्रवृत्त करते रहते थे।

ब्रह्माभ्यास पर आपका बहुत जोर था और यह दृढ़ आग्रह था कि बोध में किसी प्रकार का संदेह न रहने पर भी तत्त्वज्ञ को आजीवन ब्रह्माकार वृत्ति की पुनरावृत्ति करते रहना चाहिए। खुरजा के सुप्रसिद्ध भक्त श्री केदारनाथजी बड़े ही संतसेवी थे। उनसे पहली बार मिलने पर आपने यही कहा था कि 'मैंने आत्मज्ञानी तो बहुत देखे, किंतु आत्मप्रेमी कोई नहीं देखा।' आपके इसी वाक्य ने उन्हें आपका अनन्य सेवक बना दिया।

सं. १९८० में पूज्य श्री हरिबाबाजी का बाँध बँधा और प्रायः तभी से उनके साथ आपका सम्पर्क रहने लगा। श्री हरिबाबाजी के प्रकाश में आने के साथ ही इस प्रांत में हरिनाम संकीर्तन का भी प्रचार होने लगा। तब तक तो आप एक विरक्त महापुरुष की तरह ही रहते थे। किंतु फिर धीरे-धीरे आपके यहाँ भी हरिनाम संकीर्तन और पदगायन की प्रवृत्ति होने लगी। अब आप जहाँ भी रहते वहीं भक्तिरस की वर्षा-सी होने लगती। आप तो शांत भाव से सिद्धासन लगाये विराजमान रहते और भक्तजन आपकी सन्निधि से शक्ति प्राप्त कर नाम-कीर्तन और पदगायन करते थे। इससे भक्तिरस का एक ऐसा प्रवाह उमड़ता कि भक्तजन भावाविष्ट होकर पागल-से हो जाते थे। बाँध बँध जाने पर श्री हरिबाबाजी प्रत्येक वर्ष होली के अवसर पर श्री चैतन्य महाप्रभु की जयंती का उत्सव मनाने लगे। उसमें अखण्ड कीर्तन, कथा, व्याख्यान, पदगायन और रासलीला का कार्यक्रम रहता था। उन उत्सवों में आपका भी सहयोग रहने लगा। दो-तीन उत्सवों के पश्चात् तो उन्होंने उन उत्सवों में आपकी उपस्थिति अनिवार्य कर दी और आप ही पर उनके प्रबंध का भार डाल दिया। आपने इस प्रेमपूर्ण उत्तरदायित्व को सहर्ष स्वीकार कर लिया और उसके पश्चात् सम्भवतः ऐसा कोई उत्सव नहीं हुआ जिसमें आप उपस्थित न रहे हों।

उन दिनों में तो आप उत्सवस्वरूप ही जान पड़ते थे। आप जहाँ भी जाते वहीं भगवन्नाम-कीर्तन और भण्डारों की धूम मच जाती थी। उन उत्सवों के कारण आपका भक्त-समुदाय और

भी बढ़ गया। परंतु उनमें आपको कितनी दौड़धूप करनी पड़ती थी, यह तो जिन्होंने देखा है वे ही जानते हैं। तथापि किसी भी समय आपकी प्रसन्न मुखमुद्रा में कोई अंतर नहीं आता था। लोगों को भोजन कराने में आपको बड़ा आनंद आता था। प्रेमी भक्तजन भी आपके हाथ से प्रसाद लिये बिना तृप्त नहीं होते थे। किंतु यहाँ भोजन में इतने अधिक पकवान बनने के बावजूद आपका आहार बहुत कम होता था। भण्डारों में तो भोजन को देखकर ही आपको तृप्ति हो जाती थी। कभी-कभी आप घरों में भिक्षा के लिए जाते तो एक-एक दिन में पचास-पचास घरों में भिक्षा होती। किंतु आप सब मिलाकर भी अपनी खुराक से कम ही अन्न ग्रहण करते थे। केवल भक्तों की तृप्ति के लिए ही उनके घर हो आते थे। इस प्रकार दिनभर भारी दौड़धूप करने पर भी रात्रि में आप दो-तीन घंटे ही सोते थे। इतना अधिक परिश्रम और फिर इतना कम विश्राम करके स्वस्थ रहना बहुत कम देखने में आया है।

ब्रह्मचारी श्री प्रभुदत्तजी लगभग वि.सं. १९८२ से आपके पास आने-जाने लगे थे। वि.सं. १९९० में ब्रह्मचारीजी ने अलीगढ़ में संकीर्तन का एक बृहदोत्सव किया, जिसमें आपने तथा श्री हरिबाबाजी ने पूर्ण सहयोग दिया और उसे सफल बनाया। (क्रमशः)

सेवाधारियों व सदस्यों के लिए विशेष सूचना

(१) कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नगद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजा करें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अतः अपनी राशि मनी ऑर्डर या ड्राफ्ट द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

(२) 'ऋषि प्रसाद' के नये सदस्यों को सूचित किया जाता है कि आपकी सदस्यता की शुरुआत पत्रिका की उपलब्धता के अनुसार कार्यालय द्वारा निर्धारित की जायेगी।

दुःख-सुख

१. दुःख थोड़े समय के लिए आते हैं। जैसे बादल आते हैं और चले जाते हैं, वैसे दुःख आये हैं तो चले जायेंगे। कुछ धैर्य धारण करो। सुख-दुःख स्वप्न है।

२. बड़े-में-बड़ा दुःख है जन्म-मृत्यु का और बड़े-में-बड़ा सुख है मुक्ति का। यत्न करके मुक्ति प्राप्त करो, मनुष्य-जन्म सफल करो। जन्म-मृत्यु के दुःख की अपेक्षा अन्य सभी दुःख तुच्छ हैं।

३. सुख को बाहर ढूँढ़ने का स्वभाव छोड़ दो। सचमुच तो जगत है ही नहीं। यह सिनेमाघर की तरह है। सिनेमाघर में तो खेल होता ही नहीं केवल प्रकाश ही रहता है। आनंद तुम्हारे हृदय में है, तुम्हारे आत्मा में है। वह आत्मा ही तुम्हारी जान है। इसलिए वृत्ति को अंतर्मुख करके उसे जानकर शांति प्राप्त करो।

४. प्रत्येक मनुष्य की प्रायः यह भावना रहती है कि 'मैं सदैव सुखी रहूँ और कदापि दुःखी न होऊँ।' लेकिन सुख-दुःख ऊपर आकाश से नहीं गिरते। विचार ही हैं, जो मनुष्य को सुखी-दुःखी करते हैं। कैसी भी खुशी में कोई कितना भी मग्न क्यों न हो, तो भी उस समय यदि उसके चित्त में किसी दुःख के फुरने ने आकर वास किया तो ठीक उसी समय वह उदास दिखाई पड़ेगा। इसीलिए प्यारे प्रियतम! यदि तुम चाहो कि 'मैं सदैव प्रसन्न रहूँ और मेरा मन कभी चंचल न हो।' तो फिर यह विचित्र मंत्र याद करो : **'यह भी गुजर जायेगा।'** यह सर्वदा दिल की पट्टी पर अंकित कर दो। यह ऐसा मंत्र है जिसका सदैव स्मरण अथवा ध्यान

करने से मनुष्य दुःख-सुख के समय अपने को सँभालकर सावधान हो सकता है। वह न तो दुःख में कुम्हलाता है और न ही सुख में फूलता है।

५. हम जो जीव देखते हैं, उन सभीके जीवन का उद्देश्य सुख, शांति व सच्चा आनंद पाना ही है।

जैसे नदियाँ समुद्र से मिलने के लिए ही रात-दिन लगातार दौड़ती हैं, वैसे मनुष्य भी निरंतर केवल नित्य आनंद, अखण्ड आनंद में स्थित होने के लिए ही उद्यम करता रहता है। जब तक जीव को सच्चे सुख की प्राप्ति नहीं होती, तब तक उसे शांति नहीं मिलती क्योंकि जीव का वास्तविक स्वरूप आनंद है। पानी तब तक नदियों में बहता रहता है जब तक समुद्र में जाकर नहीं मिलता। जीव भी तब तक भटकता रहता है, जब तक अपने सच्चे स्वरूप से उसका मिलाप नहीं होता। यह बात समझो और आनंद प्राप्त करो।

गीता प्रश्नोत्तरी

७१. सबसे बड़ा लाभ क्या है ?
७२. भगवान का अवतार धारण करने का प्रयोजन क्या है ?
७३. मनुष्य को शीघ्र सिद्धि कैसे मिलती है ?
७४. किसको ज्ञानीजन भी पण्डित कहते हैं ?
७५. यज्ञ कितने प्रकार के हैं ?
७६. मनुष्य का मित्र अथवा शत्रु कौन है ?
७७. फल की इच्छा रखनेवाले का स्वरूप क्या है ?
७८. स्थितप्रज्ञ कौन है ?
७९. बुद्धिनाश का परिणाम क्या है ?
८०. शांति किसे मिलती है ?

६१. जिसका ब्रह्म के साथ एकीभाव हो गया हो ६२. जिसका चित्त अशांत हो ६३. अहं और मोह को त्याग देनेवाला ६४. इन्द्रियों का संयम करके मन में विषयों का चिंतन करना ६५. चोर ६६. जो आत्मा में संतुष्ट हो ६७. आसक्ति से रहित ६८. लोकशिक्षा के लिए ६९. इन्द्रियाँ और उनके विषय ७०. भगवान सूर्य को।

एकादशी माहात्म्य

[इन्दिरा एकादशी : २२ सितम्बर]

युधिष्ठिर ने पूछा : हे मधुसूदन ! कृपा करके मुझे यह बताइये कि आश्विन के कृष्णपक्ष में कौन-सी एकादशी होती है ?

भगवान श्रीकृष्ण बोले : राजन् ! आश्विन (गुजरात-महाराष्ट्र के अनुसार भाद्रपद) के कृष्णपक्ष में 'इन्दिरा' नाम की एकादशी होती है। उसके व्रत के प्रभाव से बड़े-बड़े पापों का नाश हो जाता है। नीच योनि में पड़े हुए पितरों को भी यह एकादशी सद्गति देनेवाली है।

राजन् ! पूर्वकाल की बात है। सत्ययुग में इन्द्रसेन नाम से विख्यात एक राजकुमार थे, जो माहिष्मतीपुरी के राजा होकर धर्मपूर्वक प्रजा का पालन करते थे। उनका यश सब ओर फैल चुका था।

राजा इन्द्रसेन भगवान विष्णु की भक्ति में तत्पर हो गोविन्द के मोक्षदायक नामों का जप करते हुए समय व्यतीत करते थे और विधिपूर्वक अध्यात्मतत्त्व के चिन्तन में संलग्न रहते थे। एक दिन राजा राजसभा में सुखपूर्वक बैठे हुए थे, इतने में ही देवर्षि नारद आकाश से उतरकर वहाँ आ पहुँचे। उन्हें आया देख राजा हाथ जोड़कर खड़े हो गये और विधिपूर्वक पूजन करके उन्हें आसन पर बिठाया। इसके बाद वे इस प्रकार बोले : 'मुनिश्रेष्ठ ! आपकी कृपा से मेरा सर्वथा कुशल है। आज आपके दर्शन से मेरी सम्पूर्ण यज्ञ-क्रियाएँ सफल हो गयीं। देवर्षे! अपने आगमन का कारण बताकर मुझ पर कृपा करें।'

नारदजी ने कहा : नृपश्रेष्ठ ! सुनो । मेरी बात तुम्हें आश्चर्य में डालनेवाली है । मैं ब्रह्मलोक से यमलोक में गया था । वहाँ एक श्रेष्ठ आसन पर बैठा और यमराज ने भक्तिपूर्वक मेरी पूजा की । उस समय यमराज की सभा में मैंने तुम्हारे पिता को भी देखा था । वे व्रतभंग के दोष से वहाँ आये थे । राजन् ! उन्होंने तुमसे कहने के लिए एक संदेश दिया है, उसे सुनो । उन्होंने कहा है : 'बेटा ! मुझे 'इन्दिरा एकादशी' के व्रत का पुण्य देकर स्वर्ग में भेजो ।' उनका यह संदेश लेकर मैं तुम्हारे पास आया हूँ । राजन् ! अपने पिता को स्वर्गलोक की प्राप्ति कराने के लिए 'इन्दिरा एकादशी' का व्रत करो ।

राजा ने पूछा : भगवन् ! कृपा करके 'इन्दिरा एकादशी' का व्रत बताइये । किस पक्ष में, किस तिथि को और किस विधि से यह व्रत करना चाहिए ।

नारदजी ने कहा : राजेन्द्र ! सुनो । मैं तुम्हें इस व्रत की शुभकारक विधि बतलाता हूँ । आश्विन मास के कृष्णपक्ष में दशमी के उत्तम दिन श्रद्धायुक्त चित्त से प्रातःकाल स्नान करो । फिर मध्याह्नकाल में स्नान करके एकाग्रचित्त हो एक समय भोजन करो तथा रात्रि में भूमि पर सोओ । रात्रि के अंत में निर्मल प्रभात होने पर एकादशी के दिन दातुन करके मुँह धोओ और स्नान करो । इसके बाद भक्तिभाव से निम्नांकित मंत्र पढ़ते हुए उपवास का नियम ग्रहण करो :

अद्य स्थित्वा निराहारः सर्वभोगविवर्जितः ।
श्वो भोक्ष्ये पुण्डरीकाक्ष शरणं मे भवाच्युत ॥

'कमलनयन भगवान नारायण ! आज मैं सब भोगों से अलग हो निराहार रहकर कल भोजन करूँगा । अच्युत ! आप मुझे शरण दें ।'

(पद्म पुराण, उ. खंड : ६०.२३)

इस प्रकार नियम करके मध्याह्नकाल में पितरों की प्रसन्नता के लिए शालग्राम-शिला के सम्मुख विधिपूर्वक श्राद्ध करो तथा दक्षिणा से ब्राह्मणों का सत्कार करके उन्हें भोजन कराओ । पितरों को दिये हुए अन्नमय पिण्ड को सूँघकर गाय को खिला दो । फिर धूप और गंध आदि से भगवान हृषिकेश का पूजन करके रात्रि में उनके समीप जागरण करो । तत्पश्चात् सवेरा होने पर द्वादशी के दिन पुनः भक्तिपूर्वक श्रीहरि की पूजा करो । उसके बाद ब्राह्मणों को भोजन कराकर भाई-बंधु, नाती और पुत्र आदि के साथ स्वयं मौन होकर भोजन करो ।

राजन् ! इस विधि से आलस्यरहित होकर यह व्रत करो । इससे तुम्हारे पितर भगवान विष्णु के वैकुण्ठधाम में चले जायेंगे ।

भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : राजन् ! राजा इन्द्रसेन से ऐसा कहकर देवर्षि नारद अन्तर्धान हो गये । राजा ने उनकी बतायी हुई विधि से अंतःपुर की रानियों, पुत्रों और भृत्योंसहित उस उत्तम व्रत का अनुष्ठान किया ।

कुन्तीनंदन ! व्रत पूर्ण होने पर आकाश से फूलों की वर्षा होने लगी। इन्द्रसेन के पिता गरुड़ पर आरूढ़ होकर श्रीविष्णुधाम को चले गये और राजर्षि इन्द्रसेन भी निष्कण्टक राज्य का उपभोग करके अपने पुत्र को राजसिंहासन पर बिठाकर स्वयं स्वर्गलोक को चले गये । इस प्रकार मैंने तुम्हारे सामने 'इन्दिरा एकादशी' व्रत के माहात्म्य का वर्णन किया है । इसको पढ़ने और सुनने से मनुष्य सब पापों से मुक्त हो जाता है । *('पद्म पुराण' से)*

※ 'ऋषि प्रसाद' पत्रिका के सभी सेवादारों तथा सदस्यों को सूचित किया जाता है कि 'ऋषि प्रसाद' पत्रिका की सदस्यता के नवीनीकरण के समय पुराना सदस्य क्रमांक/रसीद क्रमांक एवं सदस्यता 'पुरानी' है - ऐसा लिखना अनिवार्य है । जिसकी रसीद में ये नहीं लिखे होंगे, उस सदस्य को नया सदस्य माना जायेगा ।

※ नये सदस्यों को सदस्यता के अंतर्गत वर्तमान अंक के अभाव में उसके बदले एक पूर्व प्रकाशित अंक भेजा जायेगा ।

मित्रता कैसी होनी चाहिए ?

❋ संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-प्रवचन से ❋

मित्र में अगर सच्चाई होती है तो मित्रता का प्रेम दिव्य होता है।

दो मित्र गुरुकुल से पढ़कर विदा हो रहे थे - एक थे द्रुपद और दूसरे थे द्रोणाचार्य। द्रोणाचार्य ने द्रुपद से कहा : ''तुम राजवंशी हो। तुम तो राजा बनोगे और मैं हूँ ब्राह्मण। मेरा जीवन तो गरीबी में ही बीतेगा।''

द्रुपद : ''नहीं, मित्र ! अगर मैं राजा बनूँगा तो मेरा राज-वैभव तुम्हारा होगा। मेरे राज्य के सुख-वैभव का द्वार तुम्हारे लिए खुला रहेगा। हम एक-दूसरे को नहीं भूलेंगे। अपनी मित्रता पक्की रहेगी।''

ऐसा कहकर दोनों परस्पर गले मिलकर विदा हुए। थोड़े ही समय में द्रुपद बन गये राजा और द्रोणाचार्य रहे गरीब ब्राह्मण। द्रोणाचार्य का विवाह हो गया। उनके बेटा हुआ अश्वत्थामा। बेटे को दूध पिलाने के लिए उनके पास एक गाय तक न थी, वे इतने गरीब थे !

अश्वत्थामा की माँ कृपी चावल उबालकर उसका दूध बनाती थी। अश्वत्थामा एक बार रो पड़े कि दूसरे बच्चे जो दूध पीते हैं वह अच्छा लगता है, हमारा दूध अच्छा नहीं लगता। माँ कृपी ने द्रोणाचार्य से कहा :

''द्रुपद आपके मित्र हैं। उनका राज-वैभव आपका होगा - ऐसा उन्होंने कहा भी है। आप उनसे ही कुछ ले आइये।''

द्रोणाचार्य हिचकिचा रहे थे किंतु अश्वत्थामा के लिए गये। द्रोणाचार्य ने द्रुपद के द्वारपाल से कहा : ''द्रुपद हमारे मित्र हैं। जरा उन्हें जाकर कहो कि आपके मित्र द्रोणाचार्य आये हैं।''

द्वारपाल ने जाकर द्रुपद को बताया। द्रुपद राजमद में आकर मित्रता भूल गया। उसने द्रोणाचार्य को बुलाया और उनसे उनके आने का प्रयोजन जानकर कहा : ''मैत्री बराबर के लोगों में होती है। तुम एक गरीब कंगाल ब्राह्मण हो और मैं राजाधिराज द्रुपद हूँ। ब्राह्मण ! भूल जाओ वे दिन, मेरी-तुम्हारी मित्रता ! वैसे कोई याचक ब्राह्मण आता तो मैं उसे एक-दो गाय दे देता लेकिन तुम मित्र बनकर माँगते हो ? कहाँ मैं और कहाँ तुम !''

द्रुपद ने गाय तो न दी, प्रेम के दो शब्द तक न कहे बल्कि कटुवचन सुना दिये। द्रोणाचार्य के हृदय को ठेस पहुँची। उनका हृदय प्रतिशोध की आग से तपने लगा। वे धनुर्विद्या के कुशल आचार्य थे। उन्होंने अपने शिष्यों कौरव-पांडवों से कहा : ''तुम लोग मुझे दक्षिणा देना चाहते हो ?''

शिष्य : ''हाँ।''

''द्रुपद को बंदी बनाकर मेरे सामने खड़ा कर सके, ऐसा मेरा कोई शिष्य हो तो आगे आये।''

अर्जुन आगे आया। द्रोणाचार्य को पता था कि अर्जुन बड़ा योद्धा है क्योंकि अर्जुन एकाग्रता से विद्याध्ययन करता था। द्रोणाचार्य को हुआ कि 'मेरा यह बहादुर शिष्य द्रुपद को जरूर बंदी बनाकर आयेगा।' उन्होंने अर्जुन को आशीर्वाद दिया।

अर्जुन द्रुपद को युद्ध में परास्त करके, बंदी बनाकर गुरु द्रोणाचार्य के पास ले आया। द्रुपद हाथ जोड़कर खड़े हो गये। द्रोणाचार्य ने द्रुपद से कहा : ''क्यों, भूल गये न मित्रता ? मेरा शिष्य तुमको बंदी बनाकर ले आया है। किंतु मैं तुमको मृत्युदंड नहीं दूँगा। मैं तुमको सजा नहीं दूँगा। तुमने तो मित्रता नहीं निभायी किंतु मैं मित्रता निभाता हूँ, मैं तुम्हें छोड़ रहा हूँ।''

द्रोणाचार्य ने द्रुपद को छोड़ दिया। किंतु इस मित्रता में प्रतिशोध भी है, प्रेम, उदारता और मात्सर्य भी है। इससे बढ़िया मित्रता थी कर्ण और दुर्योधन की। एक बार दुर्योधन ने कर्ण को अंगदेश का राजा घोषित कर मुकुट पहना दिया। कर्ण गद्गद हो गया। कर्ण ने कहा : ''यह क्या कर रहे हो, दुर्योधन !''

दुर्योधन : ''मैं हस्तिनापुर का राजा हूँ और तुम मेरे मित्र हो। मैं तो केवल मित्रोचित व्यवहार कर रहा हूँ।''

कर्ण का हृदय भर आया। फिर दुर्योधन का हित हो या अहित, हार हो या जीत, धर्म हो या अधर्म - दुर्योधन की इच्छा में वह अपने को ढालता

आया। भगवान श्रीकृष्ण की सीख भी उसने न मानी। उसने अपनी मित्रता निभायी।

तीसरा उदाहरण है भगवान श्रीकृष्ण और सुदामा की मित्रता का। उस मित्रता में प्रेम भी था, नम्रता भी थी, विश्वास भी था, उदारता भी थी, सुहृदता भी थी। वह परम मित्रता थी।

कृष्ण और सुदामा, दोनों गुरुकुल में साथ-साथ पढ़ते थे। बाद में भगवान श्रीकृष्ण द्वारिकापुरी के राजा बने और सुदामा के यहाँ इतनी गरीबी थी कि खाने तक को न था! सुदामा की पत्नी के पास नहाकर बदलने के लिए दूसरी साड़ी तक न थी! वह शरीर पर ही साड़ी सुखाती थी। वह रोज-रोज सुदामा से कहती कि "श्रीकृष्ण तो आपके परम मित्र हैं। वे प्राणिमात्र के परम सुहृद हैं। वे सबके हृदय में भी हैं और साकार रूप में भी हैं। वे सबको सम्मान देते हैं। काम तो स्वयं करते हैं और यश दूसरों को बाँटते हैं। ऐसे अपने मित्र द्वारिकाधीश के पास आप एक बार तो हो आइये।"

एक दिन सुदामा ने कहा : "अच्छा, हम जाते हैं किंतु मित्र के लिए क्या ले जायें ?"

पत्नी पड़ोस से माँगकर थोड़े-से चिउड़े (पोहे) ले आयी। फटे-टूटे चिथड़ों में उन चिउड़ों को बाँधकर सुदामा द्वारिका जा पहुँचे। सुदामा ने द्वारपाल से कहा : 'जाकर श्रीकृष्ण से कहो कि तुम्हारा गुरुकुल का मित्र सुदामा आया है।'

भगवान ने द्वारपाल से ज्यों ही सुदामा का नाम सुना, वे सिंहासन से कूदकर दौड़े और सुदामा का स्नेह से आलिंगन किया। फिर बड़े आदर से उन्हें अपने सिंहासन पर बिठाया और थाल मँगाकर उनके पैर धोने लगे। सुदामा के पैर में काँटा चुभा था। भगवान ने रुक्मिणी से कहा : "सुई ले आओ।"

रुक्मिणी ने सुई लाने में थोड़ी देर की तो भगवान ने अपने दाँतों से काँटा खींच निकाला! कैसी मित्रता और कैसी नम्रता! कितना प्रेम! शुद्ध प्रेम के आगे बड़प्पन-छोटापन नहीं रहता। फिर सुदामा को अपना ही पीतांबर ओढ़ाया। सुदामा ने अपने आने का कारण बताया किंतु श्रीकृष्ण ने पूछा : "मित्र! भाभी ने मेरे लिए क्या दिया है ?"

सुदामा सिकुड़ रहे थे किंतु कृष्ण ने झपटकर चिउड़ों की पोटली छीन ली और चिउड़े खाने लगे।

कुछ दिन बाद जब सुदामा अपने गाँव जाने के लिए निकले तो पहले जो पीतांबर उन्हें ओढ़ाया था, वह भी भगवान ने वापस ले लिया। तब सुदामा के मन में अपने मित्र के लिए नफरत नहीं हुई क्योंकि जहाँ प्रेम होता है वहाँ दोष नहीं देखे जाते।

सुदामा सोचते हैं कि 'भगवान कितने दयालु हैं, कितने अच्छे मित्र हैं! मैंने तो उनसे अपने आने का कारण बताया। खाने-ओढ़ने की, अन्न-वस्त्र की आर्थिक समस्या सुनायी। उन्होंने मुझे पीतांबर ओढ़ाया फिर जाते-जाते अपना पीतांबर भी वापस ले लिया, क्योंकि कोई ऐसा न सोचे कि गरीब मित्र अमीर मित्र से कुछ लेकर जा रहा है। मेरा मन कहीं मोह-माया में न फँस जाय और कहीं मैं साधन-भजन न भूल जाऊँ इसलिए उन्होंने मुझे कुछ नहीं दिया। मेरे मित्र बहुत अच्छे हैं।'

भगवान श्रीकृष्ण को धन्यवाद देते हुए सुदामा अपने गाँव की ओर जा रहे थे। जब अपने गाँव पहुँचे तो क्या देखते हैं कि उनकी झोंपड़ी की जगह महल खड़ा है और सुशीला खूब गहने-गाँठें पहनकर स्वागत के लिए आ गयी है।

सुदामा ने पूछा : "यह कैसे हो गया ?"

सुशीला : "भगवान ने अपनी ऋद्धि-सिद्धि के बल से हमारे झोंपड़े की जगह पर महल खड़ा कर दिया।"

सुदामा ने कहा : "भगवान कितने दयालु हैं! यदि वे लोगों के सामने मुझे कुछ देते तो लोग मुझे ताने मारते, इसलिए लोगों के सामने अपना दुशाला तक वापस ले लिया। किंतु कहीं मैं आजीविका की चिंता में साधन-भजन न भूल जाऊँ इसलिए यहाँ धन-संपदा दे दी।"

सुदामा श्रीकृष्ण में गुण-ही-गुण देखते हैं और भगवान श्रीकृष्ण भी सुदामा की गरीबी नहीं देखते, मित्रता देखते हैं। यह परम मित्रता है।

द्रुपद और द्रोणाचार्य की मित्रता बाहर की परिस्थितियों से प्रभावित है। कर्ण और दुर्योधन की मित्रता एकतरफा है कि हित हो या अहित, किंतु मित्र के मन की करो। किंतु भगवान श्रीकृष्ण और सुदामा की मित्रता आदर्श मित्रता है, परम मित्रता है। परम मित्र तो वह है जो अपने मित्र का हित चाहे और मित्रता निभाये।

ऋतु-विशेष

वर्षा ऋतु के बाद शरद ऋतु आती है। वर्षा ऋतु में प्राकृतिक रूप से संचित पित्तदोष का प्रकोप शरद ऋतु में बढ़ जाता है। जठराग्नि मंद हो जाती है। परिणामस्वरूप बुखार, पेचिश, उलटी, दस्त, मलेरिया आदि रोग होते हैं। आयुर्वेद ने समस्त ऋतुओं में शरद ऋतु को 'रोगों की माता' कहा है।

आहार : पित्तदोष के शमन के लिए मीठे, कड़वे एवं तूरे रस का उपयोग विशेष रूप से करना चाहिए। अनाज में गेहूँ, जौ, ज्वार, धान, चावल; दलहन में मूँग, मसूर, मठ; सब्जियों में कुम्हड़ा (पेठा), लौकी, करेले, परवल, तोरई, गिल्की, गोभी, कंकोड़ा, पालक, चौलाई, गाजर, कच्ची ककड़ी; मक्के का भुट्टा; फलों में अनार, जामुन, पके केले, जामफल, मोसम्बी, नींबू, नारियल, ताजा अंजीर, पका पपीता, अंगूर; सूखे मेवों में चारोली, पिस्ता तथा मसालों में जीरा, धनिया, आँवला, इलायची, हल्दी, खसखस, सौंफ लिये जा सकते हैं।

इसके अलावा दूध, घी, मक्खन, मिश्री, नारियल का तेल तथा अरण्डी का तेल लेना बहुत लाभदायी है। तेल की जगह घी का उपयोग उत्तम है।

शरद ऋतु में खीर, रबड़ी आदि ठंडी करके खाना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। श्राद्ध के दिनों में १६ दिन तक दूध, चावल एवं खीर का सेवन पित्तशामक है। शरद पूनम की शीतल रात्रि में छत पर चन्द्रमा की किरणों में रखी हुई दूध-पोहे अथवा दूध-चावल की खीर सर्वप्रिय, पित्तशामक, शीतल एवं सात्त्विक आहार है।

पके केले में घी और इलायची डालकर खाने से लाभ होता है। गन्ने का रस एवं नारियल का पानी खूब फायदेमंद हैं। काली द्राक्ष (मुनक्का), सौंफ एवं धनिया मिलाकर बनाया गया पेय गर्मी का शमन करता है।

इस ऋतु में पित्तदोष का प्रकोप करनेवाली खट्टी एवं तीखी वस्तुओं का त्याग करना चाहिए। भरपेट भोजन, दिन की निद्रा, बर्फ, दही, खट्टी छाछ व तले हुए पदार्थों का सेवन न करें।

बाजरा, उड़द, कुलथी, अरहर (तुअर), चौला, मिर्च, प्याज, लहसुन, अदरक, बैंगन, टमाटर, इमली, हींग, तिल, मूँगफली, सरसों आदि पित्तकारक होने से त्याज्य हैं।

अगर पित्तविकार होता हो तो पित्त के शमनार्थ आँवला चूर्ण, अविपत्तिकर चूर्ण अथवा त्रिफला चूर्ण लेना चाहिए। आँवला और मिश्री के मिश्रण से बनाया गया आश्रम-निर्मित आँवला चूर्ण शरद ऋतु में अत्यंत लाभदायी है। यह बढ़े हुए पित्त को मल के साथ बाहर निकालकर शीतलता, ताजगी, स्फूर्ति व बल प्रदान करता है। ताजे आँवलों से बनाया गया संत च्यवनप्राश भी पित्त के शमन तथा रोगप्रतिकारक शक्ति को बढ़ाने के लिए श्रेष्ठ औषधि है।

ऋतुजन्य विकारों से बचने के लिए अन्य दवाइयों पर खर्चा करने की अपेक्षा आँवला, धनिया और सौंफ के समभाग मिश्रण में उतनी ही मिश्री मिलाकर एक-एक चम्मच चूर्ण भोजन के आधे घंटे बाद पानी के साथ लेना हितकर है।

इस ऋतु में जुलाब लेने से शरीर से पित्तदोष निकल जाता है एवं पित्तजन्य विकारों से रक्षा होती है। जुलाब के लिए हरीतकी (हरड़) उत्तम औषधि है। शरद ऋतु में हरड़ में समभाग मिश्री मिलाकर उसका सेवन करना चाहिए।

विहार : इन दिनों में रात्रि-जागरण, रात्रि-भ्रमण अच्छा होता है, इसीलिए नवरात्रियों में रात को कीर्तन-भजन (जागरण) आदि का आयोजन किया जाता है। रात्रि-जागरण १२ बजे तक का

ही माना जाता है। अधिक जागरण से और सुबह एवं दोपहर को सोने से त्रिदोष प्रकुपित होते हैं, जिससे स्वास्थ्य बिगड़ता है।

शरद पूनम की रात्रि को जागरण, भ्रमण, मनोरंजन आदि को आयुर्वेद ने उत्तम पित्तनाशक विहार के रूप में स्वीकार किया है। इस रात्रि में ध्यान, भजन, सत्संग, कीर्तन, चन्द्रदर्शन आदि शारीरिक व मानसिक आरोग्यता के लिए अत्यंत लाभदायक हैं।

श्राद्ध के दिनों में एवं नवरात्रि में पितृपूजन हेतु संयमी रहना चाहिए। कड़क ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। 'यौवन सुरक्षा' पुस्तक के नियमित अध्ययन से ब्रह्मचर्य में मदद मिलेगी।

*

प्रकृति का एक अनमोल उपहार : नींबू

नींबू सब फलों में श्रेष्ठ व आरोग्यप्रद है। यह विशेषकर गर्म देशों में पाया जाता है। भोजन में इसका उपयोग सभी फलों से अधिक होता है। इसका रस मिलाने से भोजन न केवल स्वादिष्ट बनता है वरन् पचने में हलका, सुगंधयुक्त व जीवनीय तत्त्वों (विटामिन्स) से भरपूर हो जाता है। नींबू में सबसे महत्त्वपूर्ण गुण यह है कि इसका खट्टा रस पेट में जाने के बाद खटाई का असर पैदा नहीं करता बल्कि पचने के बाद पेट में इसका मधुर रस बनता है, जिससे शरीर मजबूत होता है।

आयुर्वेद के ग्रंथों में नींबू का बड़ा गुणगान किया गया है :

निम्बूकमम्लं वातघ्नं दीपनं पाचनं लघुः।

'नींबू अम्लधर्मी, वातनाशक, जठराग्नि को बढ़ानेवाला, पाचक तथा हलका है।'

(भावप्रकाश)

निम्बूकं कृमिसमूहनाशनं तीक्ष्णमम्ल-मुदरग्रहापहम्।

'नींबू कृमियों का नाश करनेवाला, तीक्ष्ण, अम्ल तथा पेट के विकारों को दूर करनेवाला है।'

(भावप्रकाश निघण्टु)

नींबू अत्यंत रुचिकर, वात, पित्त, कफ तथा विष नाशक और पेट के दर्द में हितकर है। यह मंदाग्नि, बद्धकोष्ठता, विषमज्वर, विसूचिका (हैजा) और त्वचा के विकारों में विशेष लाभदायक है। नींबू तिक्त-कटुरसात्मक होने के कारण उसमें ज्वर को मिटाने का विशेष गुण है। अन्य फलों की तुलना में नींबू में जीवाणुनाशक विशेष शक्ति पायी जाती है। नींबू में संक्रामक शीतज्वर (इन्फ्लुएंजा) के जीवाणुओं को मारने का विशेष गुण है।

यह शरीर के विषैले पदार्थों का नाश करता है, रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाता है, यकृत, हृदय व रक्त को निरोगी बनाता है। हृदय और यकृत के विकारों में नींबू अंगूर से भी अधिक लाभदायी है।

आधुनिक शास्त्र के अनुसार नींबू में विटामिन 'बी', 'सी' और कैल्शियम विशेष रूप में पाया जाता है।

विटामिन 'बी' से ज्ञानतंतुओं को शक्ति मिलती है, पाचनशक्ति बढ़कर शरीर की वृद्धि होती है। नींबू में विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो रोगप्रतिकारक शक्ति को बढ़ाता है, दाँतों की सुरक्षा करता है। इसमें उपस्थित कैल्शियम से हड्डियाँ मजबूत हो जाती हैं। नींबू के सेवन से रक्त की शुद्धि होती है, शरीर में ताजगी व स्फूर्ति आती है। थकान शीघ्र ही मिट जाती है, इसलिए नींबू को 'श्रमहर' कहा गया है।

शीघ्र शक्तिवर्धक प्रयोग : रात को एक बर्तन में २० ग्राम किशमिश, २०० मि.ली. पानी व १ नींबू का रस मिलाकर उसे कपड़े से ढककर ओस में रखें। सुबह मिश्रण हिलाकर एक-एक किशमिश खाते हुए एक-एक घूँट वह रस पियें। यह एक अद्भुत शक्तिवर्धक प्रयोग है।

घरेलू औषधि-प्रयोग : भोजन से पहले अदरक, नींबू व सेंधा नमक मिलाकर सेवन करने से भूख खूब लगती है। अजीर्ण, अफरा, पेट-दर्द व कब्जियत दूर होती है। भोजन में रुचि उत्पन्न होती है। इस प्रयोग से पित्तजनित उलटी में भी आराम मिलता है। नींबू चूसनेमात्र से ही उलटी में राहत मिलती है।

* अम्लपित्त, सिरदर्द, उलटी, छाती में जलन आदि पित्तजनित विकारों में नींबू व मिश्री के १०० मि.ली. शरबत में अदरक का १ चम्मच रस व १ चुटकी सेंधा नमक मिलाकर लेने से शीघ्र ही आराम मिलता है।

सुबह एक गिलास गुनगुने पानी में एक नींबू का रस मिलाकर लेने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है, वजन घटने लगता है। इस मिश्रण में एक चम्मच शुद्ध शहद मिलाकर लेना विशेष शक्तिदायी है। इससे शरीर में हलकापन, स्फूर्ति व ताजगी आती है तथा थकान शीघ्र ही मिट जाती है।

* नियमित नींबू-शरबत पीने से दाँतों से निकलता हुआ खून बंद हो जाता है।

बवासीर : २ नींबू के रस में घूँटभर पानी मिलाकर एनिमा लें। ज्यादा पानी न मिलायें। सप्ताह-दस दिन में एक बार इस तरह से २-३ प्रयोग करने मात्र से बवासीर की बीमारी गायब हो जाती है।

हिचकी : अदरक व नींबू के ४-४ बूँद रस में हलकी-सी काली मिर्च व सोंठ मिलाकर बालकों को चटाने से हिचकी बंद हो जाती है।

त्वचा-विकार : नींबू रक्त की शुद्धि करनेवाला है। नींबू का छिलका त्वचा पर घिसकर, बाद में नींबू का रस पानी में डालकर स्नान करने से त्वचा स्वच्छ व मुलायम होती है। फोड़े-फुंसियाँ होने की संभावना नहीं रहती।

* नींबू के १० मि.ली. रस में नारियल का २० मि.ली. तेल मिलाकर शरीर पर मालिश करें और बाद में गर्म पानी से स्नान करें। इससे खुजली दूर होती है।

* नींबू के रस में चुकन्दर के पत्तों का रस समभाग मिलाकर लगाने से दाद (गजकर्ण) मिटती है।

* नींबू के १० मि.ली. रस में उतना ही नारियल का तेल व ३ ग्राम कपूर मिलाकर लगाने से सिर के फोड़ों में आराम मिलता है। कपूर की जगह इस मिश्रण में सुहागा (बोरिक पाउडर) मिलाने से रूसी मिट जाती है।

* नींबू के रस में ताजे आँवलों को पीसकर सिर पर मलने से बालों का गिरना बंद होता है।

* लहसुन का रस व नींबू का रस समभाग मिलाकर सिर पर मलने से जूँ-लीख का नाश होता है।

सावधानी : खाँसी, दमा (अस्थमा), निम्न रक्तचाप, शरीर में स्थायी वेदना होने पर नींबू का सेवन नहीं करना चाहिए। गर्मियों की अपेक्षा सर्दियों में इसका सेवन कम मात्रा में करें। वर्षा ऋतु में इसका यथेष्ट उपयोग कर सकते हैं। नींबू का रस पानी, फलों के रस, दाल-सब्जी और सलाद में मिलाकर ले सकते हैं। केवल नींबू के रस का सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह अपने तीक्ष्ण व दाहक गुणों से छाती में दाह उत्पन्न करता है।

निःसंदेह नींबू एक लाभदायक फल है। जिस घर में प्रतिदिन एक नींबू का उपयोग होता है, उस घर का प्रत्येक व्यक्ति निरोगी, सुखी व प्रसन्न रहता है।

*

धीमे जहर से सावधान !

[सुरेश पिंगले]

किसी व्यक्ति की मृत्यु के पश्चात् अग्निदाह संस्कार में चिता पर देशी घी डाला जाता है जिससे पूरा शरीर जल जाता है व हड्डियाँ भी काफी हद तक जल जाती हैं, परंतु दाँत बिल्कुल नहीं जलते। इसी तरह यदि २० साल तक दाँतों को मिट्टी में गाड़ दें तो भी वे बिल्कुल नहीं गलते। यह आश्चर्यजनक बात है कि **जिस दाँत को आग जला नहीं सकती, मिट्टी गला नहीं सकती उसे किसी भी कोल्डड्रिंक में डालने पर ज्यादा-से-ज्यादा २० दिन में वह पूरा घुल जाता है तथा छानने पर भी दिखाई नहीं देता।**

दरअसल कोल्डड्रिंक में फास्फोरिक एसिड होता है जो मनुष्य के शरीर के सबसे कठोर अंग यानि दाँत को ही नहीं बल्कि दुनिया की अधिकतर वस्तुओं, यहाँ तक की लोहे को भी

पूरी तरह से खा जाता है। अब आप सोचिये कि कोल्डड्रिंक पीने पर यह शरीर के कई नाजुक अंगों के सम्पर्क में आता है तो उनका क्या हाल होता होगा। क्योंकि कोल्डड्रिंक में काफी पानी होता है इसलिए इसका असर धीमे-धीमे होता है व तत्काल दिखाई नहीं देता।

अमदावाद स्थित 'कंज्यूमर एजूकेशन एंड रिसर्च सेन्टर' द्वारा जाँच करने पर कोल्डड्रिंक में कार्बोलिक एसिड, एरिथारबिक एसिड व बेंजोइक एसिड भी पाये गये। रसायन विज्ञान का कोई भी विद्यार्थी जानता है कि किसी भी एसिड की तीव्रता पी.एच. पेपर से पता की जा सकती है। पी.एच. जितना कम होगा, एसिड उतना ही तीव्र होगा। कोल्डड्रिंक की पी.एच. तीव्रता लगभग २.४ होती है। इसी कारण कोल्डड्रिंक पीने पर गले व पेट में जलन, डकारें, दिमाग में सनसनी, चिड़चिड़ापन तथा एसिडिटी हो जाती है। ध्यान रहे कि कई फलों व सब्जियों जैसे नारंगी, नींबू, केरी में भी एसिड होते हैं परंतु प्राकृतिक रूप में होने से वे शरीर में जाकर क्षार में बदल जाते हैं तथा शरीर की एसिडिटी कम करने का कार्य करते हैं, जबकि कोल्डड्रिंक में एसिड कृत्रिम रूप में होने के कारण खतरनाक होते हैं।

घर में संडास (लैट्रिन) साफ करने में इस्तेमाल होनेवाले हाइड्रोक्लोरिक एसिड की पी.एच. तीव्रता कोल्डड्रिंक के बराबर है। क्या ऐसे कोल्डड्रिंक को पीना चाहिए या ??... जरा सोचिये !!!

हाल ही में सरकार ने कानून बनाया है कि गाड़ियों मे सिर्फ सीसारहित (अनलेडेड) पेट्रोल का ही उपयोग किया जाय क्योंकि सीसा इंजन में जलता नहीं है बल्कि धुएँ के साथ बाहर निकलकर हवा को प्रदूषित करता है। हवा में सीसे की मात्रा ०.२ पी.पी.एम. से अधिक होने पर साँस के द्वारा अंदर पहुँचकर यह स्नायुतंत्र, मस्तिष्क, गुर्दों, लीवर व माँसपेशियों पर घातक प्रभाव डालता है।

कोकाकोला व पेप्सीकोला, दोनों अमरीका की कंपनियाँ हैं लेकिन वहाँ के लोगों की अधिक जागरूकता के कारण कोल्डड्रिंक में ०.२ पी.पी.एम. से कम सीसा डाला जाता है जबकि इन्हीं बेईमान कंपनियों द्वारा भारत में 'सब चलता है' की तर्ज पर कोल्डड्रिंक में ०.४ पी.पी.एम. सीसा डाला जाता है।

कोला ब्राण्ड के कोल्डड्रिंक में कैफीन डाला जाता है जो अधिक मात्रा में लेने पर बेचैनी, अनिद्रा व सिरदर्द पैदा करता है। ये बहुराष्ट्रीय कंपनियाँ अमरीका व यूरोप में ८८ पी.पी.एम. से कम कैफीन डालती हैं जबकि भारत में १११ पी.पी.एम. तक डालती हैं। जाँच करने पर कोल्डड्रिंक में अन्य जहरीले रसायन भी पाये गये जैसे - अर्सेनिक, कैडमियम, जिंक, सोडियम ग्लूटामेट, पोटैशियम सोरबेट, मिथाइल बेंजीन, ब्रोमिनेटेड वेजिटेबल ऑयल आदि। 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' ने कोल्डड्रिंक को धीमा जहर घोषित किया है।

गौरतलब है कि एस्परटेम से बच्चों में ब्रेनहेम्रेज (मस्तिष्काघात) होकर उनकी मृत्यु भी हो सकती है, इसलिए कुछ ब्रांड की बोतलों या केन्स पर चेतावनी लिखी होती है कि 'बच्चे इस्तेमाल न करें।'

डॉक्टरों के अनुसार कोल्डड्रिंक में पौष्टिक तत्त्व बिल्कुल नहीं हैं यानि इसमें शरीर के लिए आवश्यक प्रोटीन, विटामिन, वसा, खनिज, कैल्शियम व फास्फोरस में से कुछ भी नहीं है। वहीं दूसरी ओर दूध औषधीय गुणधर्मवाला पौष्टिक, सुपाच्य व सम्पूर्ण आहार है तथा सिर्फ इसको पिलाने से बच्चे के शरीर का पूर्ण विकास होता है।

बड़े दुर्भाग्य की बात है कि हजारों वर्षों से दूध-दही की नदियों की संस्कृतिवाले हमारे देश में पिछले १० वर्षों से आम मानसिकता इतनी विकृत हुई है कि आधुनिकता व 'स्टेटस' के भ्रम में लोग दूध से दोगुना से ज्यादा महँगा तथा कई जहरीले रसायनोंवाला कोल्डड्रिंक जीवनजल समझकर गटागट पी ही नहीं रहे हैं बल्कि देवस्वरूप अतिथि को भी पिला रहे हैं।

३०० मि.ली. कोल्डड्रिंक की एक बोतल धोने

में लगभग १० लीटर पानी खर्च होता है। जिस देश में आजादी के ५६ वर्षों बाद भी २ लाख गाँवों यानि ३३ करोड़ जनसंख्या को अर्थात् हर तीन में से एक व्यक्ति को पीने के लिए पानी नसीब नहीं हो रहा है, उस देश में कोल्डड्रिंक पीने से बड़ा कोई पाप भला हो सकता है ? जरा सोचिये !!!

कोको, पेप्सी - दोनों ही कंपनियाँ साँठ-गाँठ करके सारे कोल्डड्रिंक उत्पादों की एक-दूसरे जैसी ही कीमत रखती हैं। कोल्डड्रिंक में १०००% से ज्यादा मुनाफा होने के कारण बिक्री बढ़ाने के लिए ये कंपनियाँ करोड़ों रुपये खर्च करके फिल्मी सितारों व खिलाड़ियों को लेकर बनाये गये अपने विज्ञापन सभी टी.वी. चैनलों, अखबारों व पत्रिकाओं में बार-बार देती हैं। इनसे बड़ा खेलों व फिल्मों का प्रायोजक पूरी दुनिया में और कोई नहीं है। ये नये-नये लुभावने व सेक्सी विज्ञापनों द्वारा लोगों के मस्तिष्क को पंगु बनाकर पश्चिमी जीवनशैली अपनाने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करती हैं तथा मन में कामेच्छा जगाती हैं।

दुर्भाग्य है इस देश का कि कंगाली का रोना रोनेवाली सरकार ने जहाँ एक ओर गरीबों को मिलनेवाले राशन के अनाज की कीमत डेढ़ गुनी कर दी है, वहीं दूसरी ओर इस जहरीले पानी पर एक्साइज ड्यूटी ८% घटा दी है।

ऐसे में जरूरी है कि बहिष्कार किया जाय - पेप्सी, लहर 7अप, मिरिण्डा, रश, कोक, फेण्टा, स्प्राईट, थम्स-अप, लिम्का, गोल्डस्पाट आदि-आदि शीतल पेयों का।

बजाय इनके ताजे फलों का रस, नारियल पानी, केरी पानी, नींबू की शिकंजी, दूध, दही, लस्सी, जलजीरा, ठंडाई, चंदन तथा विभिन्न स्वदेशी उत्पादकों द्वारा बनाये जा रहे निरापद पेयों को अपनाया जाय तो राष्ट्र का धन एवं स्वास्थ्य, दोनों की रक्षा होगी।

('स्वस्थ जीवन' से साभार)

अब आप पैसे देकर कोल्डड्रिंक पीयें या सावधान रहें - यह हम आप पर छोड़ते हैं। यह लेख अपने बच्चों को पढ़ाकर उन्हें सावधान करने की कृपा करें या क़ोल्डड्रिंक पिलाकर उनके भावी जीवन को बीमारियों से ग्रस्त कर खोखलेपन में बदलें - यह भी हम आप पर ही छोड़ते हैं। ये कंपनियाँ तो रिश्वत और विज्ञापन देकर दूध की धुली हुई बन जायेंगी लेकिन आप पैसे देकर अपना स्वास्थ्य नष्ट न करें - ऐसी हमारी प्रार्थना है।

*

गुलकंद

विधिवत् बनाया गया गुलकंद पित्तशमन हेतु सम्राट माना जाता है। आप इसे अपने घर पर भी बना सकते हैं।

फूलों की जाति विदेशी नहीं, देशी (गुलाबी) होनी चाहिए। पूज्य बापूजी के एकांत आश्रमों में गुलाब के बगीचे हैं। उनसे विधिवत् गुलकंद बनाया जाता है। गुलाब के फूलों को अच्छी तरह धोकर उनकी पँखुड़ियाँ निकाल ली जाती हैं। फिर उनमें उचित मात्रा में चीनी मिलायी जाती है। इस मिश्रण को बर्तन में रखकर ऊपर से कपड़ा बाँधकर ६० दिनों तक सूर्य की कड़ी धूप व चन्द्रमा की चमचमाती चाँदनी में रखकर पुष्ट किया जाता है।

कण-कण में सूरज चमकावे।
चन्द्रो अमृत बरसाये। धरती धोरा रे॥

फिर उसमें प्रवालपिष्टी, जावंत्री और इलायची मिलायी जाती है जो कि क्रमशः तीन हजार रुपये, एक हजार रुपये और सात सौ रुपये प्रति किलो मिलती है। जो क़ंपनियाँ चाशनी से गुलकंद बनाती हैं, यह उनके वश का नहीं है।

पुष्कर (राज.) का वातावरण सूखा और सात्त्विक है। पुष्कर समिति ने ऐसे अनुकूल वातावरण में गुलकंद बनाया है।

प्राप्तिस्थान : संत श्री आसारामजी आश्रम व आश्रम की सेवा समितियाँ।

'मंशा पूरी करते हैं ये मुर्शिद !'

एक सुबह मैं सोनी टी.वी. पर पूज्य बापूजी का सत्संग सुन रहा था। गुरुदेव ने कहा : 'जो गुटखा या पान मसाला खाते हों, वे हाथ ऊपर करें। मैं शंख बजाऊँगा तो उनका व्यसन छूट जायेगा।' मैं सादा पान मसाला खाता था। मेरा हाथ अपने-आप ऊपर उठ गया और गुरुदेव ने शंख बजा दिया। उस दिन से आज तक मुझे इच्छा ही नहीं हुई कि मैं पान मसाला खाऊँ। ऐसी है मेरे गुरुदेव की कृपा !

मेरे भाई की शादी को १८ साल हो गये लेकिन उन्हें संतान नहीं हुई, वे रो रहे थे। मैंने उन्हें कहा : 'मेरी बेटी को आप गोद ले लो।' उन्होंने कहा कि 'आपकी पहली संतान है, इसे आप ही रखो।' तब मैंने कहा : 'अब जो बच्चा होगा, वह आप ले लेना।' फिर मुझे लड़का हुआ जो मैंने उन्हें दे दिया। मुझे एक पंडितजी ने कहा कि 'तुम्हारी हस्तरेखा के अनुसार तुम्हारे भाग्य में तो दो ही बच्चे हैं, फिर तुमने अपना बच्चा भाई को क्यों दे दिया ?'

मैंने कहा : 'कोई बात नहीं, मुझे मेरे रब व गुरुदेव पर पूरा भरोसा है।' मैंने बड़ बादशाह पर कलावा बाँध दिया और प्रार्थना की। जनवरी २००३ में हमें पुत्ररत्न की प्राप्ति हुई।

इस दिलबर को जो दिल से पुकारते हैं,
उनकी मंशा पूरी करते हैं ये मुर्शिद !

- प्रेम अलवाडी, दिल्ली, फोन नं. : ७०५८८६३.

पूज्यश्री का आगामी कार्यक्रम

पालनपुर (गुज.) में गीता भागवत सत्संग
७ (शाम) से १० सितम्बर, पारपडा रोड कॉर्नर, आबू रोड हाइवे; जि. बनासकांठा।
संपर्क फोन : (०२७४२) २५१६९५, २५२८७१, ९८२५९९९०३३.

पूर्णिमा दर्शन : १० सितम्बर

संस्था समाचार

['ऋषि प्रसाद' प्रतिनिधि]

८ अगस्त को एकादशी के पवित्र दिन **बडेसर (गुज.)** स्थित आश्रम में पूज्यश्री के करकमलों से सत्संग-भवन का उद्घाटन हुआ व सत्संग-सत्र संपन्न हुआ ।

इसी दिन सायंकाल में **लुणावाडा (गुज.) आश्रम** में भी सत्संग संपन्न हुआ । स्थानीय व आस-पास के ग्राम्यजन लोक-लाड़ले बापूजी को अपने बीच पाकर फूले न समाये ।

९ अगस्त का दिन दाहोद जिलावासियों के लिए निश्चय ही ऐतिहासिक दिन रहा। अगस्त माह की ९ तारीख और सत्संग ११ जगहों पर ! फिर भी कोई थकान नहीं, वही मुस्कराता, मलकाता, आत्मानंद के हिलोरें लेता पूज्यश्री का मुखारविंद। आनंद, ज्ञान, सेवा व सादगी फैलाता उनका जीवन श्रीकृष्ण की याद दिलाये बिना नहीं रहता। इस दिन जहाँ एक ओर ब्रह्मनिष्ठ पूज्य बापूजी की पावन उपस्थिति में, उन्हींके करकमलों से **मछेलाई (गुज.)** एवं **साष्टा (गुज.)** में शिवमंदिर की प्राण-प्रतिष्ठा व भंडारा सम्पन्न हुआ, वहीं दूसरी ओर **बांडीबार (गुज.)** त्रिवेणी-संगम पर नवनिर्मित गुरुमंदिर एवं **लीमखेड़ा (गुज.)** के अलग-अलग गाँवों में ८ मंदिरों का उद्घाटन, प्राण-प्रतिष्ठा महोत्सव व थोड़ा-बहुत सत्संग भी हुआ। इस अवसर पर कई विधायकों, सांसदों व गणमान्य व्यक्तियों ने परम पूज्य बापूजी का फूलहार से स्वागत किया।

संत श्री आसारामजी आश्रम, गोधरा (गुज.), १० से १२ अगस्त : गोधरा में आयोजित श्रावणी पूर्णिमा व रक्षाबंधन महोत्सव के अवसर पर तत्त्ववेत्ता पूज्य बापूजी ने उपनयन संस्कार व रक्षासूत्र बाँधने की वैदिक परंपरा की महत्ता पर प्रकाश डाला। उनके हृदयोद्गार व आत्मस्पर्शी वाणी को सुन सभी सत्संगी गद्गद, प्रसन्न-चित्त व मानवीय संवेदनाओं से युक्त हुए। इस महोत्सव के पावन अवसर पर पूज्यश्री के करकमलों से ऑडियो कैसेट्स 'स्वास्थ्य संजीवनी, बीस सूत्री साधना, गृहस्थ में शांति के उपाय एवं भजन सागर' तथा विडियो सी.डी. 'सच्चा धनवान, सच्चा सुख, गृहस्थ में शांति के उपाय, तीन बातें एवं अनंत की प्रीति' का विमोचन हुआ।

इस क्षेत्र की महिलाएँ गले में चाँदी का मंगलसूत्र व आभूषण पहनने के कारण गर्मीजन्य रोग व प्रमेह से पीड़ित पायी गयीं । उन्हें सावधान करते हुए पूज्य

बापूजी ने चाँदी के आभूषण नाभि से नीचे के अंगों में धारण करने की सलाह दी। देश-विदेश के अन्य लोग भी यदि चाँदी के आभूषण नाभि से ऊपर के अंगों में पहनते हों तो सावधान हो जायें, इन अंगों में स्वर्ण के आभूषण धारण किये जाते हैं।

हृदयरोग, यकृत (लीवर) की कमजोरी व पेट के रोगों के लिए पूज्यश्री ने गोझरण अर्क व लीवर टॉनिक लेने की सलाह दी।

उल्लेखनीय है कि ये औषधियाँ आश्रम के सेवाभावी व निष्णात वैद्यों की देखरेख में बनायी गयी हैं। आश्रम द्वारा देशवासियों को बहुत कम दामों में इनका वितरण कर विदेशी कंपनियों की लूट से बचाया जाता है।

संत श्री आसारामजी आश्रम, वडोदरा (गुज.), १५ से १७ अगस्त : स्थानीय समिति रक्षाबंधन महोत्सव यहाँ पूज्यश्री के प्रेरक सान्निध्य में मनाने के लिए प्रयासरत थी, पर वह कार्यक्रम गोधरावासियों को मिला। फिर भी तीन दिन तक यहाँ संपन्न ज्ञान, भक्ति व योग की त्रिवेणी 'श्रावणी महोत्सव' से कम नहीं थी। भारतीय संस्कृति के ये त्यौहार व महोत्सव भारतवासियों को प्रेम, आनंद एवं उल्लासमय जीवन जीने की प्रेरणा तथा आत्मिक व पारमार्थिक सुख में सराबोर होने का अवसर देते हैं। माया के सुख में थकान, अहंकार, विकार और शोषण है जबकि परमात्म-सुख में आत्मिक आनंद, उल्लास, प्रभु-प्रेम और परस्पर आत्मिक पोषण है।

मायावी सुख शोषण प्रधान है और आत्मिक सुख पोषण प्रधान है। मायावी सुख बंधन प्रधान है और आत्मिक सुख मुक्ति प्रधान है।

जीवन में चाहे कितनी भी विघ्न-बाधाएँ, प्रतिकूलताएँ, दुःख, भय, प्रलोभन के प्रसंग आयें लेकिन उन परिस्थितियों में भी मनुष्य अपना आंतरिक उत्साह व समता न खोये तो निश्चय ही उसका संपूर्ण जीवन एक उत्सव बन जायेगा। इसके दृष्टांत रूप में कई दिव्य प्रसंग पूज्यश्री ने अपनी अनुभव-संपन्न वाणी में सुनाये।

संत श्री आसारामजी आश्रम, सूरत (गुज.), २० व २१ अगस्त : प्रत्येक वर्ष की भाँति इस वर्ष भी यहाँ जन्माष्टमी महोत्सव खूब आनंद-उल्लास के साथ मनाया गया।

न जाने क्या जादू है सूरतवासियों के हृदय की पुकार में कि ज्ञान, भक्ति एवं योग के मर्मज्ञ पूज्यश्री के सत्प्रेरणादायी सान्निध्य में जन्माष्टमी महोत्सव मनाने का सौभाग्य पिछले अनेक वर्षों से इन्हें ही मिलता आ रहा है।

तत्त्ववेत्ता परम पूज्य बापूजी ने सूर्यपुत्री तापी के तट पर स्थित इस पुण्यभूमि में तत्त्वज्ञान संयुक्त सात्त्विक जीवन जीने की राह तथा लौकिक व पारमार्थिक जीवन में सफलता पाने के रहस्य बताये।

विशाल सत्संग-भवन में यत्र-तत्र लटकते छींकों में मक्खन-मिश्री से भरी सुंदर मटकियाँ रखी गयी थीं। अवसरोचित मनमोहक वेशभूषा से सुसज्जित परम पूज्य बापूजी व्यासपीठ पर बैठे हुए ही रिमोट कन्ट्रोल द्वारा उन मटकियों को फोड़कर भक्तों को आह्लादित कर रहे थे। सुसज्जित मटकियों का घूमना, झूमना, मक्खन-मिश्री का छिटकना मनोहारी वातावरण सृजित कर रहा था।

इस कलम से कितना लिखा जाय... ! इन दुर्लभ एवं मनमोहक दृश्यों को आपके लिए कैमरे द्वारा कैद करके वी.सी.डी. तैयार की गयी है। उसे देखिये और माखन-चोर कृष्ण-कन्हैया की 'श्रीमद्भागवत महापुराण' में वर्णित लीलाओं को याद करके अपने हृदय को पावन कीजिये एवं भगवदीय रस से भरिये। दुःख, चिंता, भय, शोक व भविष्य की कल्पनाओं में अपने को मत उलझाइये। भगवान की इन मधुर लीलाओं से अपने दुःख को हरिये और भगवद्भाव, भगवद्रस को अपने हृदय में भरिये।

संत श्री आसारामजी आश्रम, बारडोली (गुज.), २२ अगस्त : बारडोली समिति ने नवनिर्मित भवन के उद्घाटन, गरीब आदिवासी बाल उत्थान समितियों को प्रोत्साहन तथा 'बाल संस्कार केन्द्र', मौन मंदिर एवं साधक निवास के अनावरण का निमित्त बनाकर पूज्यश्री के एकांत व मौन के दिनों में से भी किसी-न-किसी तरीके से समय लेकर आखिर छोटा-सा सत्संग-कार्यक्रम पा ही लिया।

अब लो, सुनो **भैरवी (गुज.)** वालों की खबर !

पिछले कई वर्षों में कई बार सत्संग-कार्यक्रम माँगने आये। इस बार सुबह ५ बजे प्रार्थनाएँ करते हुए घर से निकले, शाम ७ बजे तक बारडोली आश्रम के द्वार पर बैठे रहे। उनकी प्रार्थनाएँ फलीं। पूज्य बापूजी ने भूगर्भ स्थित अपनी साधना-कुटीर से ही समाचार भिजवाया : 'कल का दिन भैरवी आश्रम को...'

१ दिन ही मिला उन्हें प्रचार-प्रसार व तैयारी के लिए। फिर भी कार्यक्रम में भगवान के प्यारे-दुलारे इतनी संख्या में आये कि विशाल पंडाल भी छोटा पड़ गया,

शामियाना बढ़ाना पड़ा। शनिवार का दिन दिया था, रविवार की दोपहर भी देनी पड़ी। कैसे प्रचार हुआ, कैसे जनसैलाब उमड़ा यह तो वे ही जानें जिनके दीदार पाने सब एकत्रित हुए थे।

वीरवल गाँव (गुज.) के खेत में साधकों ने पूज्यश्री के लिए कुटिया बना रखी थी, जिसका उद्घाटन कर रास्ते में पड़ते आदिवासी इलाकों में चल रहे सत्संग-केन्द्रों का स्वागत-सत्कार स्वीकारते (मानों, आदिवासी इलाकों में शबरी के बेरों का आदर कर, उनका प्रेम से स्वीकार कर रहे हों) दोपहर १ बजे पूज्यश्री ने वीरवल से नासिक (महा.) के लिए प्रस्थान किया। १२५ कि.मी. की दूरी ७ घंटे में पूरी कर पाये। जिन पगडंडियों से भगवान श्रीराम पंचवटी गये थे, उन्हीं रास्तों से बापूजी नासिक पधारे। परंतु अब वहाँ पगडंडियाँ नहीं हैं, सड़क बन गयी है।

महंत चंदीरामजी की सुखद सद्गति

भीष्म पितामह की बात शास्त्रों में आती है कि उनके अंतिम समय में भी उनके हृदय में अपने इष्ट के प्रति कितना अहोभाव था। एक ऐसा ही उदाहरण है अपने आश्रम में निवास करनेवाले महंत चंदीरामजी (उम्र ८५-८६ वर्ष) का। ११ अगस्त २००३ के दिन उनकी सद्गति हुई। वे इतने सच्चे थे कि ५०-५५ वर्ष की उम्र में भी जब उन्हें तीसरी शादी करने की इच्छा हुई, तब वे संत-दर्शन करने गये और पूज्य बापूजी के दर्शन पाकर उन्हें बता दिया कि 'मैं तीसरी शादी करना चाहता हूँ।'

'मैं इतना कामी था... मेरी दो पत्नियाँ इसमें ही (भोग में ही) मर गयीं और मुझे...' इतना खुले रूप से लोगों के सामने कह देते थे। भोग भोगकर उनका शरीर खोखला हो गया था। उसके बाद उन्होंने दीक्षा ली और जप-तप किया तो ८५ वर्ष की उम्र तक जिये।

पूज्य बापूजी उनके बारे में बताते हैं कि ''जनवरी महीने में उत्तरायण शिविर के पहले मुझे समाचार मिला कि 'सीढ़ियाँ उतरते वक्त महंत चंदीराम को चक्कर आ गये और वे गिर पड़े। उन्हें लकवा हो गया है और वे कोमा (बेहोशी) में चले गये हैं। डॉक्टर कहते हैं कि भयंकर स्थिति है, फलाना है- ढिमका है, ए.सी. कक्ष में ले जायें और सी.टी. स्केन करायें।'

मैंने कहा : 'यह सब करने की जरूरत नहीं है। उन्हें आश्रम में ही आयुर्वेदिक ढंग से उपचार करो' ...और डेढ़ घंटे में ही वे कोमा से बाहर आ गये। फिर थोड़े ही दिनों में उनका लकवा भी ठीक हो गया और वे चलने-फिरने लगे! जनवरी, फरवरी, मार्च, अप्रैल, मई, जून, जुलाई तक चलती रही गाड़ी। अगस्त महीने की ११ तारीख को उनका शरीर शांत हो गया। जिस दिन उनका शरीर शांत हुआ, उस दिन उनके पास कोई वैद्य आये थे। ८० वर्ष की उम्र के वे वैद्य ब्राह्मण हैं, अच्छे पंडित हैं, सेवाभावी हैं। उनकी पैसे कमाने में ज्यादा रुचि नहीं है। उन्होंने पूछा कि 'अब चंदीराम की तबीयत कैसी है ?' चंदीराम ने उस वैद्य को नाड़ी बताने की जगह आदर से हाथ जोड़े और लेट गये। ध्यान भ्रूमध्य में केन्द्रित कर जीभ तालु से लगा दी। भीष्म पितामह ने जैसे अंतिम यात्रा की वैसी-की-वैसी यात्रा करने में चंदीराम सफल हुए।

अच्छे-से-अच्छे कहे जानेवाले योगीजनों को भी मरते वक्त चिंता लगी रहती है कि 'मेरे मठ-मंदिर का क्या होगा ? फलाने-ढिमके का क्या होगा ?' संसारियों को लगता है कि 'मेरे बच्चों का क्या होगा ?' परंतु यहाँ तो वैद्य आये हैं, चंदीराम के बच्चे और परिवारवाले भी खड़े हैं किंतु कुछ नहीं... मानों, प्रेम से ईश्वर के चरणों में सदा के लिए विश्राम करने गये हों। मंत्रदीक्षा से पूर्वकाल के पाप जलते हैं और आनेवाला भविष्य हमारे लिए उज्ज्वल होता है। इसीलिए भगवान शंकर कहते हैं :

गुरुमंत्रो मुखे यस्य तस्य सिद्ध्यन्ति नान्यथा।
दीक्षया सर्वकर्माणि सिद्ध्यन्ति गुरुपुत्रके॥

धन्य है उनकी गुरुभक्ति और धन्य है उनके जीवन की आखिरी यात्रा के क्षण ! पुत्र-परिवार के बीच भी परमात्मा में विश्रांति पायी ! जिह्वा तालु में लगाकर भ्रूमध्य से ऊपर की यात्रा करते-करते चंदीराम ने मानों, इस कलियुग के भूले-भटके विलासी लोगों को भी सांत्वना दी।

५० वर्ष की उम्र में उनका शरीर खूब स्थूल था तथा उन्हें क्षय (टी.बी.), दम व एलर्जी थी। फिर उन्होंने मंत्रदीक्षा ली और साधना में लग गये तो शरीर हलका, तन-मन निरोगी और अंत में निरोगी गति अर्थात् जन्म-मरण के रोग से पार के पद को पाकर सबको सत्प्रेरणा देने के निमित्त बने। अंतिम क्षण तक गुरु के साथ वफादार रहे और उनके साथ आंतरिक सम्बन्ध जोड़ने में भी सफल रहे। भोग और मोक्ष को पानेवाले चंदीराम को सबकी सस्नेह श्रद्धांजलि समर्पित है...

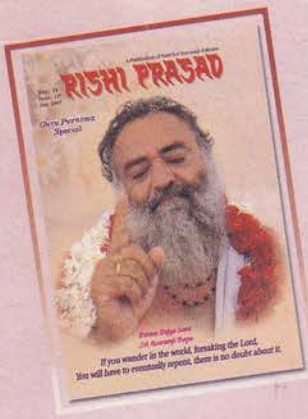
ॐ श्री परमात्मने नमः।
ॐ सच्चिदानंदाय नमः। ॐ मोक्षदाताय नमः।

जय सनातन धर्म, जय हिन्दू धर्म ! स्वर्ग की ऐसी-तैसी। इस उत्तम साधक को आत्मराज्य (मुक्ति) के आगे स्वर्ग की क्या कीमत ?''

नये रूप और नये रंग में अंग्रेजी 'ऋषि प्रसाद' !

'ऋषि प्रसाद' पत्रिका पूरे विश्व में बड़े जोर-शोर से आध्यात्मिक क्रांति का शंखनाद कर रही है। भाषा की दीवारों को तोड़कर पूज्य बापूजी की अमृतवाणी का प्रसाद सभीको मिले इस हेतु 'ऋषि प्रसाद' अंग्रेजी भाषा में हर महीने प्रकाशित होगी। नये रूप में इसे और अधिक आकर्षक बनाया गया है।

सदस्यता शुल्क
वार्षिक : रु.१२०/-
पंचवार्षिक : रु.५००/-

अधिक जानकारी एवं सदस्यता के लिए स्थानीय सेवाधारी या कार्यालय का संपर्क करें।

पूज्यश्री की अमृतवाणी की वृहत् पुस्तक कल्याणनिधि (सजिल्द) अब आपके करकमलों में प्रस्तुत है।

इस संस्करण पर पुस्तक-विक्रेताओं को विशेष छूट दी जायेगी।

पृष्ठ ६ पर पढ़िये...
बुद्धिशक्ति, धारणशक्ति तथा स्मृतिशक्ति को विकसित करने के लिए अत्यंत प्रभावशाली प्राणायामों का वर्णन। भगवन्नाम अथवा ओंकार का जप करते हुए उनका आदरसहित नियमित अभ्यास करनेवाला धृतिशक्ति और प्रज्ञाशक्ति का धनी होता है।

R.N.I. NO. 48873/91 POSTAL REGISTRATION. NO. GUJ-1132. LICENSED TO POST WITHOUT PRE-PAYMENT LICENSE NO. 207. POSTING FROM AHMEDABAD 2-15 OF EVERY MONTH. ✲ BYCULLA STG. WITHOUT PRE-PAYMENT LIC. NO. 236. REGD NO. TECH/47 833/MBI/2003-05
POSTING FROM MUMBAI 9 & 10th OF EVERY MONTH. ✲ FOREIGN POSTING 5 & 6 OF EVERY MONTH FROM AIRPORT PO. - 400099. ✲ DELHI REGD. NO. DL-11513/2003 WITHOUT PRE-PAYMENT LIC. NO.-U(C) 232/2003 POSTING FROM DELHI 10-11 OF EVERY MONTH.

'जन्माष्टमी महोत्सव' (सूरत) के मनमोहक दृश्य... मानों, बापूजी कह रहे हों : 'ज्ञान के साथ यह मक्खन-मिश्री का प्रसाद भी पा लो।'

बालकों द्वारा भगवन्नृत्य...
'गुरुदेव का मक्खन-मिश्री का प्रसाद, हाँ ! मुझे भी चाहिए... मुझे भी...'

यह अमृत-वेला है गंभीरता से श्रीकृष्ण-तत्त्व का ज्ञान पाने की... कितनी स्तब्धता, कितनी शांति...